NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

Dans ce numéro :

TAHITI, PARADIS PERDU

par M. LIONEL DE TASTES
Député de la Seine

Photo Agence Gle des Colonies

2 francs

12e Année — N° 340
1er JANVIER 1935

par les docteurs G. et A. DURVILLE

LA CURE VÉGÉTALE

Les plantes de la pharmacopée chimique
Les plantes de la pharmacopée naturiste

Nos lecteurs ont pris connaissance, par notre numéro du 13 décembre, de l'introduction du nouvel ouvrage des docteurs Gaston et André Durville : *La Cure Végétale.*

Et voici que, de tous côtés, les lettres nous arrivent par centaines, nous demandant de publier dans nos colonnes encore quelques chapitres de notre nouveau livre.

Nous satisfaisons aux demandes en publiant aujourd'hui un autre chapitre de *La Cure Végétale.*

La médecine chimique a essayé plusieurs modes de classification des plantes qu'elle emploie ; elle s'est finalement ralliée à celui proposé par Bouchardat : cet auteur groupe les plantes de la médecine chimique par applications. *Elle distingue ainsi des plantes :*

Névrotropiques, *autrement dit capables d'agir sur le système nerveux en le calmant ;*

Stimulantes, *ou excitantes, capables, ou réputées telles, d'augmenter l'énergie;*

Expectorantes, *qui favorisent l'expulsion des crachats ;*

Aphrodisiaques, *c'est-à-dire capables d'influencer la fonction sexuelle ;*

Emménagogues, *c'est-à-dire capables de provoquer ou d'augmenter l'écoulement des menstrues ;*

Emétiques, *autrement dit qui provoquent le vomissement ;*

Purgatives ;

Sudorifiques ;

Diurétiques, *c'est-à-dire capables de faire transpirer ;*

Cardiaques ;

Toniques (*amers, fibrifuges*) ;

Astringentes, *qui resserrent les muqueuses ;*

Révulsives, *qui font rougir la peau ;*

Parasiticides ;

Sialagogues, *qui font saliver.*

Névrotropiques. — *Aconit, Amande amère, Ballote, Balsamite, Camomille, Camphre, Chanvre, Ciguë, Droséra, Gui, If, Jusquiame, Laitue vireuse, Laurier-Cerise, Mandragore, Mélisse, Morelle, Oranger, Parisette, Pavot, Pêcher, Phellandrie, Pivoine, Plantain d'eau, Primevère, Pulsatile, Santoline, Sarriette, Stramoine, Tabac, Tilleul, Valériane, Verveine odorante.*

Stimulants. — *Absinthe, Ache, Agripaume, Ail, Alliaire, Aneth, Angélique, Anis, Aristoloche, Balsamite, Barbarée, Berce, Berle, Berbéris, Benoîte, Bétoine, Cade, Café, Calament, Camphre, Capillaire, Capucine, Cataire, Chamaedrys, Citron, Cochléaria, Coriandre, Cresson, Criste marine, Cumin, Douce amère, Erysimum, Fraxinelle, Fumeterre, Genévrier, Houblon, Hysope, Imperatoire, Laurier, Lavande, Lierre terrestre, Marjolaine, Marrube, Matricaire, Mélèze, Mélilot, Menthe, Ményanthe, Méum, Millefeuille, Millepertuis, Moutarde, Nigelle, Noyer, Oignon, Oranger, Origan, Ortie, Oseille, Osmonde, Passerage, Pastel, Persil, Peuplier, Pervenche, Pied-de-Chat, Piment, Pin, Pomme de terre, Raifort, Romarin, Roquette, Rue, Sanicle, Sauge, Sapin, Scabieuse, Scordium, Scrofulaire, Serpolet, Souci, Stœchas, Sureau, Thé, Thym, Tussilage.*

Expectorants. — *Aunée, Belladone, Bouillon blanc, Bourrache, Buglosse, Coquelicot, Doradille, Guimauve, Jusquiame, Iris de Florence, Laitue, Lichen d'Islande, Lichen pulmonaire, Lis, Mauve, Pavot, Polygala, Pulmonaire, Quatre-Fruits, Phellandrie, Réglisse, Safran, Scille, Violette.*

Aphrodisiaques. — *Toutes les plantes aromatiques.*

Anaphrodisiaques. — *Nénuphar, Gattilier.*

Emménagogues. — *Absinthe, Armoise, Camomille, Ergot de seigle, Persil, Rue, Sabine, Safran, Uva-Ursi.*

Emétiques. — *Arroche, Cabaret, Cytise, Colchique, Dompte-Venin, Epurge, Fusain, Houx, Lierre, Muguet, Narcisse, Phytolacca, Scille, Violette.*

Purgatifs.— *Aloès, Bourdène, Bryone, Buis, Elaterium, Epurge, Fusain, Frêne à manne, Globulaire, Gratiole, Hèble, Houx, Lobélie, Mercuriale, Nerprun, Parisette, Phytolacca, Pigamon, Polypode, Pruneaux, Rhubarbe, Ricin, Sceau de Salomon.*

Sudorifiques. — *Alkékenge, Bardane, Bourrache, Canne de Provence, Cerises (queues de), Chicorée, Douce amère, Fumeterre, Garou, Laiche des sables, Marron d'Inde, Patience, Pensée sauvage, Pissenlit, Saponaire, Scabieuse, Succise, Sureau.*

Diurétiques. — *Ache, Adonis, Alkékenge, Arénaria, Asperge, Aspérule, Bruyère, Bugrane, Café, Caprier, Cerisier, Chiendent, Colchique, Coronille, Digitale, Erigéron, Fenouil, Fève, Genêt, Genévrier, Grémil, Hépatique des fontaines, Houx (petit), Maïs, Orge, Ortie, Pariétaire, Persil, Poireau, Scille, Vigne (raisin).*

Cardiaques. — *Adonis, Digitale, Genêt à balais, Muguet, Scille.*

Toniques. — *Absinthe, Artichaut, Centaurée (petite), Chardon-Marie, Chêne (glands torréfiés), Ecorce d'orange amère, Eucalyptus, Frêne, Gentiane, Germandrée, Lilas, Marronnier, Ményanthe, Olivier, Rhubarbe, Saule.*

Astringents. — *Aigremoine, Airelle, Argentine, Benoite, Bistorte, Bouleau, Chêne (galles du), Cognassier, Consoude, Ergot de seigle, Eucalyptus, Ficaire, Framboisier, Fraisier, Grenadier, Myrte, Nénuphar, Œillet, Ortie blanche, Renouée, Ronce, Rose rouge, Tormentille, Ulmaire, Uva-Ursi.*

Révulsifs. — *Clématite, Dentelaire, Eclaire, Garrou, Moutarde, Piment, Pulsatile.*

Parasiticides. — *A l'extérieur* (*contre les poux*) : *Hellébore blanc, Huile de Cade, Staphysaire, Tabac.*

A l'intérieur (*contre les ténias*) : *Courges (semences), Fougère mâle, Grenadier (écorce de racine).*

A l'intérieur (*contre les oxyures*) : *Absinthe, Ail, Aloès, Camomille, Mousse de Corse, Tanaisie, Valériane.*

Sialagogues. — *Dentelaire, Pyrèthre.*

La classification par application *a un avantage :* celui de grouper la totalité des plantes médicinales, *mais c'est le seul. Et elle a de graves inconvénients ; pour ne citer que le plus grave, disons qu'elle réunit les plantes* sans tenir compte de leur classification botanique, c'est-à-dire de leurs qualités ou défauts familiaux ; elle groupe ainsi, comme si elles avaient la même valeur, des plantes anodines et des plantes toxiques ; en ce faisant, elle fait perdre au médecin le point de vue important de la médecine végétale : celui de la nature saine ou malsaine, humaine ou antihumaine des lignées végétales.

Ainsi, dans la classification Bouchardat, l'Aconit, la Ciguë, qui tuent, voisinent avec la Camomille, le Tilleul, la Verveine ; la Belladone, le Pavot sont considérés comme frères de la Bourrache, de la Mauve, de la Réglisse : la dangereuse Digitale est considérée à l'égal de la bienfaisante Queue de Cerise. Une seule classification peut éviter cette grave faute : **la classification familiale.**

(LIRE LA SUITE EN PAGE 12.)

Propos simplistes

SUR LE DROIT

La nature a ses lois.

Il fallait que la société, création de l'intelligence, ait également les siennes.

■

L'individu a senti que l'association en collectivité était un moyen de meilleure défense d'abord, et de perfectionnement individuel ensuite, donc de mieux-être.

L'espèce humaine est la plus sociable parce que la plus intelligente.

L'homme, qui a besoin de liberté individuelle pour se développer, ne progresse cependant que plongé dans le milieu social.

■

Les lois qui régissent la société se manifestent en règles de droit et règles morales.

■

La morale (morale individuelle et morale collective), déterminée par la conscience, n'a pas seulement un caractère d'utilité immédiate ; elle tend aussi à élever l'homme.

■

L'élément idéal, le ressort parfait de la société est la morale.

Mais nos sociétés, parce que défectueuses, ont dû sanctionner les droits et obligations sociales par la contrainte.

Lorsque la conscience méconnaît le devoir social, la société l'impose.

■

Ce recours à la force démontre que le droit, assorti de son élément essentiel (la contrainte sociale), n'est qu'un intermédiaire, un acheminement vers la société idéale, la société juste.

■

Ainsi, le droit est un ensemble de règles de morale sociale accompagnées de la contrainte.

Particulièrement, le droit pénal est un ensemble de règles de morale sociale accompagnées de la contrainte et, en outre, d'une répression.

Ainsi, entre le droit et la morale il n'y a que la différence d'une contrainte effective, au profit du droit.

■

Le droit, concept social, émanation de l'intelligence individuelle et de l'intelligence collective, n'est pas une force de la nature, mais un rouage de la société.

■

La société et la justice ne se justifient que par l'obligation d'assurer à chacun un maximum de sécurité et de bien-être.

L'essentiel d'une société est la solidarité, dont le moyen est la justice, organe capital des sociétés civilisées.

■

Le critérium entre la morale et le droit est établi par le caractère obligatoire des devoirs imposés par la justice.

C'est la règle d'équilibre entre les principes d'autorité et de liberté qui détermine la nécessité d'imposer certains devoirs moraux.

En effet, la sanction sociale est strictement conditionnée par la nécessité sociale.

■

Les droits dits naturels sont relatifs et incertains.

Seuls les droits sociaux sont efficients et concrets.

■

La notion de nécessité sociale est très élastique et arbitraire. On pourrait, par exemple, en poussant le raisonnement à l'excès, sanctionner toutes les règles morales, en déclarant qu'il est utile à la société que tous les hommes soient bons.

■

Certains juristes prétendent que le droit est une manifestation de l'absolu, de l'abstrait, de la vérité universelle, du permanent, du divin.

Ces philosophes du droit ont traité cette science comme un fait cosmique, suprahumain, et y ont recherché le virtuel et le primordial.

Aussi bien, c'est là un procédé commun à beaucoup de penseurs, en de nombreuses matières ; il a abouti à l'institution de la science en soi, du droit en soi, de l'art en soi, branches de l'activité humaine d'où l'humain a été banni.

■

Les sciences sociales sont contingentes, alors que les sciences naturelles sont nécessaires.

Les droits « imprescriptibles » de l'homme sont nés de la conscience humaine et n'ont pas d'autre appui.

■

En droit, pas davantage qu'en morale sociale, il n'y a d'impératif catégorique.

■

Un droit est fait surtout de tolérance de la part des autres membres de la collectivité, et suppose, en contre-partie, un devoir chez ceux-ci.

■

Du concept justice dérivent les idées d'égalité et de fraternité.

L'idée de liberté est une conception sociale destinée à servir de contrepoids aux abus du pouvoir établi et à assurer ainsi un équilibre indispensable.

■

Il ne peut exister d'égalité dans une société, mais une équitable détermination des efforts à fournir par l'individu suivant ses capacités et une juste distribution des biens suivant les besoins.

■

Egarés dans les nébuleuses métaphysiques du droit pur, du droit idéal, les hommes ont forgé une législation qui n'est pas adaptée à la mentalité des individus à qui elle est destinée.

Le danger de cette situation apparaît singulièrement tragique en France, où le législateur a perdu la notion de la raison du droit (l'utilité et la nécessité sociales) et créé artificiellement un droit spécieux et compliqué, alors que le pays avait — et a encore — avant tout, besoin d'une législation d'hygiène publique et d'un droit favorisant la natalité.

Ainsi disparut Byzance.

POL.

NATURISME

LE GRAND MAGAZINE DE CULTURE HUMAINE

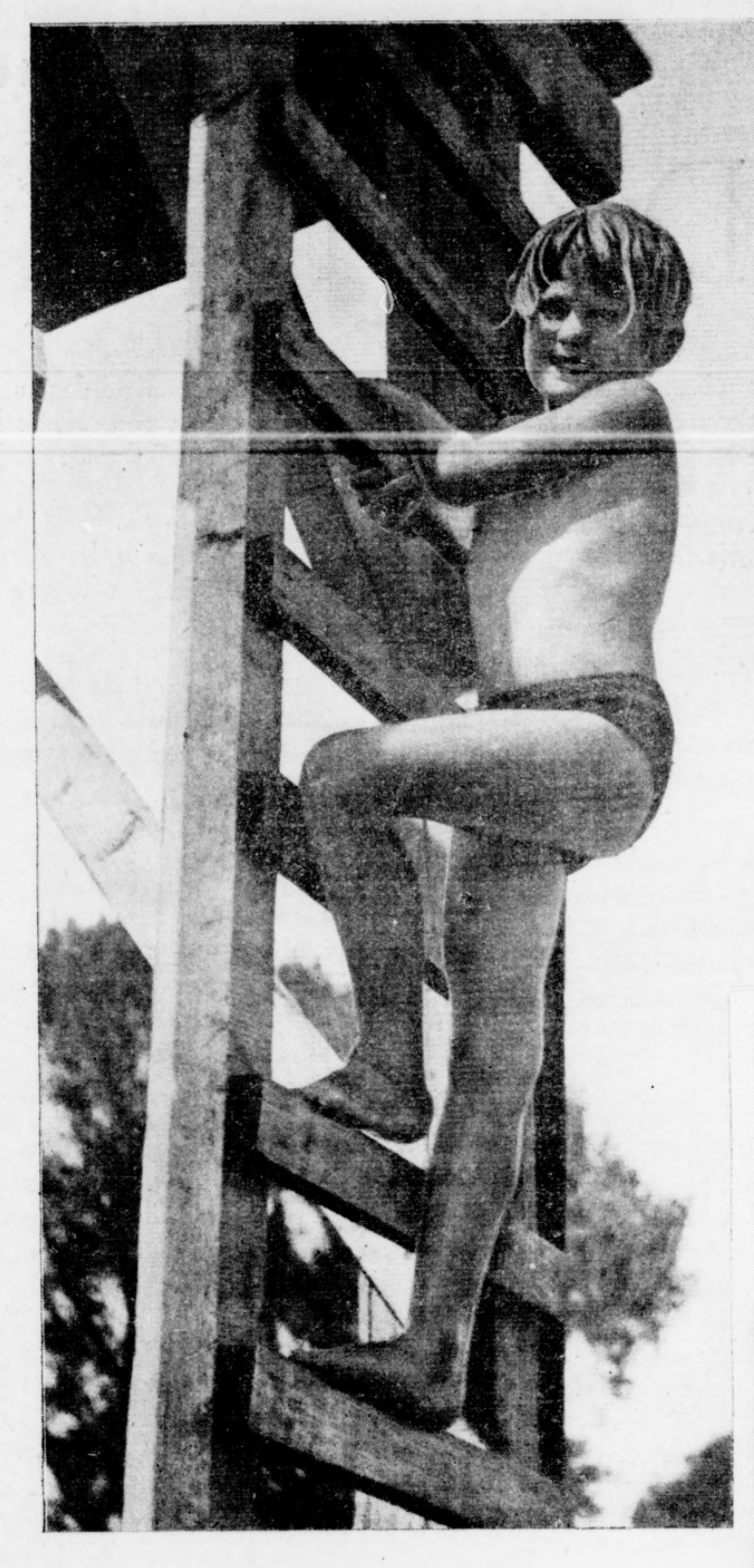
Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
PARAIT LE 1er ET LE 15 DE CHAQUE MOIS
sur 16 pages.
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Dr André DURVILLE — *Rédacteur en chef :* Dr Gaston DURVILLE
Secrétaire général : Pierre AUDEBERT

DIRECTION-ADMINISTRATION :
15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS (16e)
Téléphone : *Passy* 77-95
IMPRIMERIE - ATELIERS :
24, rue d'Alleray, PARIS (15e)
Téléphone : *Vaugirard* 06-83

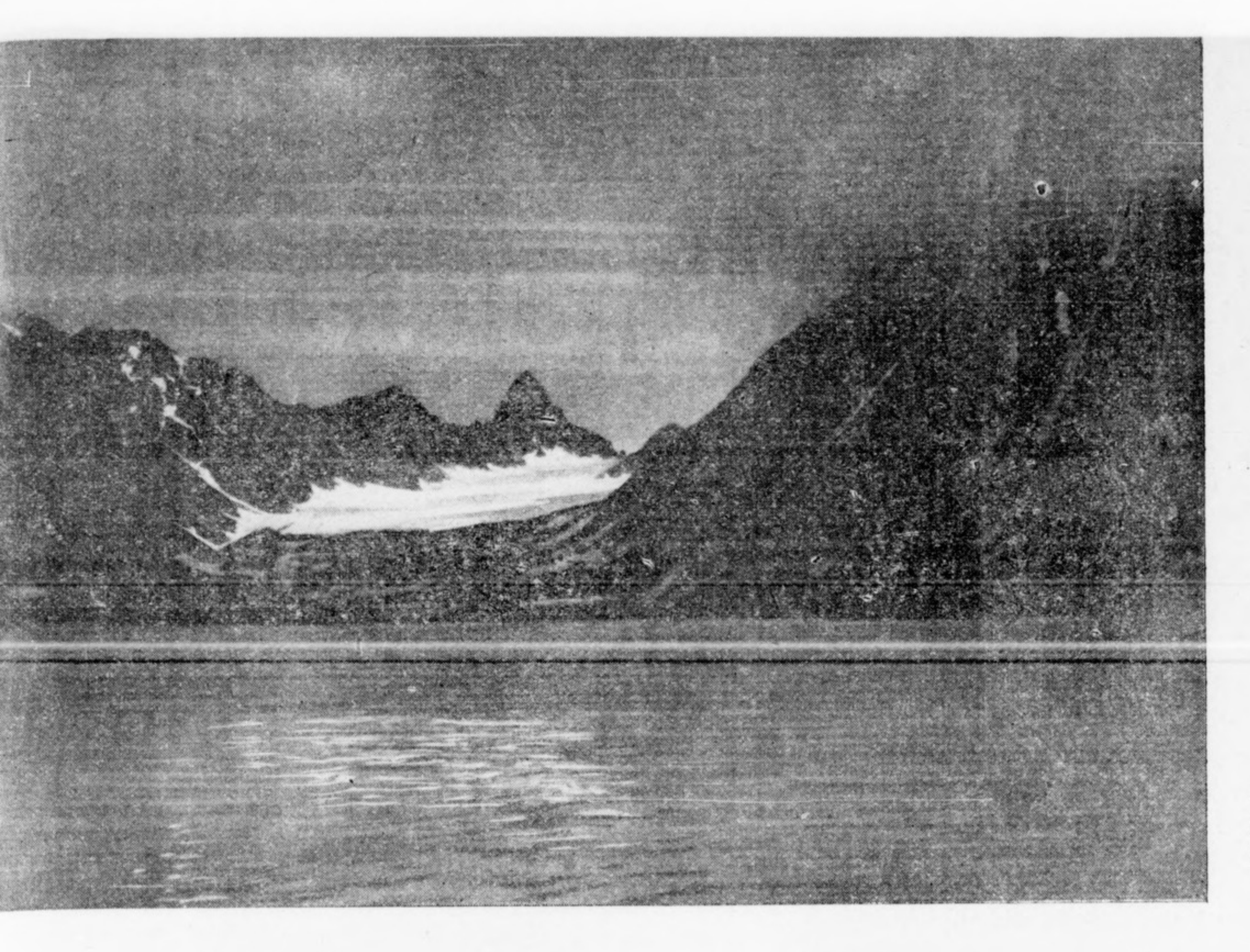
« Naturisme » est en vente chez tous les marchands de journaux

plongeon





Voici une brave petite naturiste de 6 ans, Anne-Lise Gilly, grimpant l'échelle d'un plongeoir, à Epernay, et sautant dans la Marne. N'est-elle pas un vivant exemple de santé, de bonne humeur — et de courage aussi, car il en faut pour se lancer ainsi dans l'eau d'une hauteur qui semble, à cet âge, impressionnante ? Soyons assurés qu'une fillette capable de réaliser un tel plongeon est infiniment plus vigoureuse et plus résistante aux maladies qu'un enfant qui hurle quand on prétend lui humecter les joues à l'aide d'un coin de serviette trempé dans de l'eau tiède. On remarquera, sur la photographie de droite, une curieuse déformation du corps de la jeune plongeuse ; cette déformation a été produite par la rapidité de la chute, que la vitesse de l'instantané ne parvint pas à compenser complètement. Les spécialistes de la photographie, on le sait, observent couramment des phénomènes identiques sur leurs clichés enregistrant des sujets en grand mouvement.



AU SOLEIL SUR LES MERS POLAIRES

Croisière au Spitzberg avec le « Lafayette » (1)

← *La baie de Maddalena, au Spitzberg, où le Lafayette arriva le 31 juillet. Le panorama est féerique.*

(Photo Naturisme.)

Nous approchons du Spitzberg

A QUOI est dû l'éclaircissement de ma teinte, au cours de mon voyage ?

On peut dire que, si le corps est devenu plus pâle, c'est simplement parce que, sur le *Lafayette*, je n'ai pas pris de bains de soleil en nudité totale ou subtotale. Pourtant, les quelques séances d'ensoleillement que j'ai pu faire vers l'Ecosse avec le torse nu auraient pu maintenir la teinte. Or, il n'en a rien été.

Je pense que ma perte de teinte a été due aux phénomènes suivants :

Le mal de mer que j'ai éprouvé sur la mer du Groenland a fait baisser le niveau de mes forces de telle manière que mon organisme a été obligé de faire appel aux énergies solaires emmagasinées depuis des mois dans mon épiderme. Du fait que j'ai employé les forces contenues dans mes pigments, j'ai pâli.

Mon hypothèse me semble être confirmée par d'autres faits d'expérience que j'ai vécus en clientèle. J'ai vu des naturistes — qui étaient bien bronzés — perdre en quelques jours leur belle teinte à l'occasion d'un accident — survenant brutalement et nécessitant un gros effort défensif de l'organisme. Un de nos adeptes de Villennes a pâli en quelques jours, après un grave accident d'automobile. Une de nos malades, cheftaine de scouts, avait un kyste à l'ovaire ; en revenant de l'île du Levant, où elle s'était admirablement fortifiée et bronzée, elle tord le pédicule de son kyste et il faut lui ouvrir le ventre d'urgence ; en quatre ou cinq jours de lit, elle était pâle. Une de nos sportives, enceinte, tombe malheureusement et fait une fausse-couche ; en trois jours, de bronzée qu'elle était, elle devient pâle.

Grâce, d'ailleurs, au « pâlissement », le naturiste fait très facilement les frais de l'accident ; la charge de force qu'il trouve dans sa peau lui permet de résister très aisément et lui évite toute convalescence.

Ce que je viens de dire explique en partie que j'aie pâli sur la mer du Groenland, mais quelle raison expliquera qu'ensuite, au Spitzberg, puis au nord de la Norvège, par le temps le plus radieux, je n'aie pas repris de la teinte ? Précisément celle dont je parlais tout à l'heure : le soleil polaire est pauvre en rayons chimiques.

Un petit fait complémentaire m'assure que j'ai raison. Comme nous débarquions au Spitzberg, par un soleil magnifique, mon ami le docteur Bouyer voulut changer sa face pâlotte de Parisien en une figure bronzée de naturiste, et il laissa délibérément dans sa cabine l'élégant feutre gris dont il ornait d'habitude sa tête.

Et pendant de longues heures il se promena sur les glaces.

Je ne pus m'empêcher de penser aux classiques et redoutables coups de soleil des glaciers, ces dangereux coups de feu qui vous assomment du haut et du bas en même temps. J'ai eu de ces coups de feu en faisant, torse nu, du ski sur la mer de glace ; j'en ai eu en gravissant, dans la vallée de Chamonix, le col de Balme.

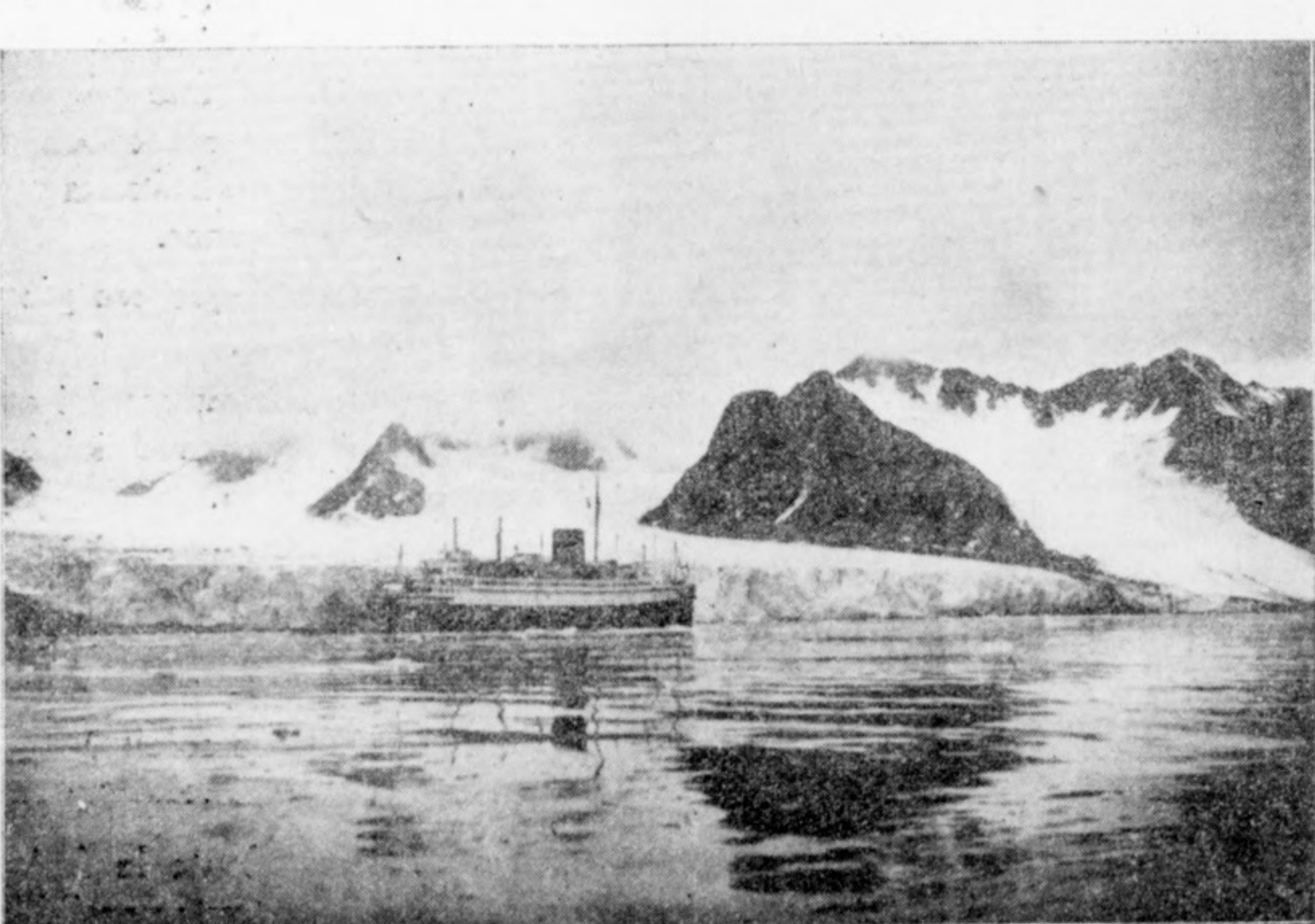
Je tremblai pour le crâne de mon ami et ne pus m'empêcher de lui manifester mes craintes. Eh bien, le docteur Bouyer a admirablement toléré le soleil blanc du Spitzberg ; il n'a pas été incommodé le moins du monde ; *il n'a même pas rougi d'un ton.* Il n'y a donc que peu de rayons ultra-violets dans les régions polaires ; ce n'est pas là qu'il faut aller pour pigmenter son épiderme.

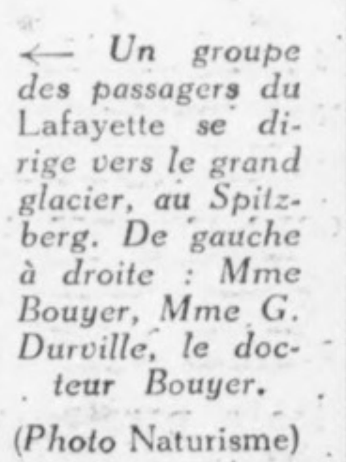
LIRE LA SUITE EN PAGE 6

(1) Voir *Naturisme* des 13, 27 septembre, 4, 11, 18, 25 octobre, 1er, 8, 15, 22 novembre, 6 et 20 décembre 1934.

Le Lafayette devant le grand glacier de la baie de Maddalena. →

(Photo Trenchard.)







← *Un groupe des passagers du Lafayette se dirige vers le grand glacier, au Spitzberg. De gauche à droite : Mme Bouyer, Mme G. Durville, le docteur Bouyer.*

(Photo Naturisme)

Au soleil sur les mers polaires

CROISIÈRE AU SPITZBERG AVEC LE « LAFAYETTE »

(Suite de la page 5)

1 heure du matin. — Quoique le soleil continue inlassablement à illuminer le *Lafayette*, nous prenons la décision d'aller dormir.

Comme pour se moquer de notre façon de faire, notre voisin de cabine lit son journal au plein soleil de son hublot.

Dans quelques heures nous arriverons au Spitzberg.

■ ■ ■

Le Spitzberg

31 juillet. — Quand nous nous éveillons, nous sommes sur la côte ouest du Spitzberg, entre 79 et 80 degrés de latitude nord. Devant nous, une baie magnifique, circulaire, étale son eau limpide et plate ; c'est *Maddalena bay*.

Au fond de la baie, des glaciers descendent jusque dans la mer leurs murailles verticales qui atteignent jusqu'à soixante-dix mètres de haut. On dit qu'il suffit souvent de l'ébranlement produit par un coup de fusil pour détacher de ces glaces des masses énormes ou mettre en mouvement des avalanches qui tombent à l'eau en faisant un fracas de tonnerre.

Derrière ces glaciers, et entre eux, des montagnes en pyramides, hautes de mille mètres, arrêtent le soleil de telle manière que celui-ci, toujours bas sur l'horizon, ne touche jamais la rive, sauf, toutefois, pendant quelques instants très courts, à minuit, en été. Parmi ces montagnes, pas loin de nous, le mont Rotjes; des oiseaux, par innombrables milliers, y habitent.

Le *Lafayette* s'approche tout près de la muraille de glace, et l'on se prépare à débarquer.

Je ne peux m'empêcher de penser qu'en 1696 l'intrépide marin hollandais Barents avait en vain tenté de débarquer au Spitzberg ; il avait été cerné dans les glaces, ayant mal choisi sa saison et l'endroit.

Rappellerai-je ici que le Spitzberg est un archipel comportant deux grandes îles principales : la *Terre du Nord-Est* et la *Terre de l'Ouest* ?

La *Terre du Nord-Est* est très mal connue encore, et à peu près inaccessible, enfermée qu'elle est toute l'année dans une terrible ceinture de glace.

La *Terre de l'Ouest*, par contre, sur laquelle nous abordons, est accessible, tous les ans, de juillet à fin septembre, grâce aux courants chauds venus des côtes de Norvège ; c'est par cette *Terre de l'Ouest* que pénètrent au Spitzberg les baleiniers et chasseurs de phoques.

Nous n'avons rien des baleiniers, rien des chasseurs de phoques.

Les jeunes sportifs du *Lafayette*, gantés de frais, cheveux collés, bondissent dans les chaloupes. Les grosses dames, entortillées sous manteau de vison et perchées sur talons Louis XV, essaient de ne pas trop faire voir qu'elles ont le trac et protestent quand les jeunes officiers du bord leur disent, le plus sérieusement du monde, qu'elles réalisent des prouesses.

Nos vedettes se jouent parmi les blocs de glace fondante qui dorment dans la baie. Le bruit de nos moteurs inquiète à peine les familles de canards sauvages ; les mères, sans s'éloigner de nous, nous regardent avec des yeux surpris. Nous intéressons beaucoup les plongeons; ils s'approchent de nous, pour voir, bien sûr, quels singuliers animaux nous sommes, et, renseignés, ils piquent du nez et disparaissent sous l'eau.

Nous mettons pied à terre sur une plage basse en galets.

— Où sont les ours ? demande mon fils. Il n'y a plus d'ours, assure-t-on, sur la *Terre de l'Ouest ;* les massacreurs de tous les pays les ont exterminés, exterminés pour expédier leur peau à Hammerfest ou à Trondgheim, en Norvège ; là, on vend actuellement pour deux cents couronnes, autrement dit huit cents francs, une belle peau d'ours polaire.

Nous n'avons pas fait cent mètres parmi les rocailles que nous sommes entourés d'ossements humains.

A nu sur le sol, avec, autour, quelques planches éparses, des crânes, des fémurs, des vertèbres, des os iliaques.

Nous comptons de quoi faire, à peu près, vingt-cinq squelettes. Pas de pancartes, pas une pierre dressée, pas un nom. Tristes preuves des drames de la conquête du Spitzberg par les rudes pionniers de la mer.

On dit que ces pionniers étaient des Norvégiens.

Ont-ils succombé au froid ? Le thermomètre descend, ici, à 45 degrés au-dessous de zéro.

Ont-ils succombé tués par la nuit polaire ? Elle dure, ici, cent vingt-quatre jours chaque année ! Peut-on vivre cent vingt-quatre jours tapi dans la glace et sans voir le soleil ?

Ont-ils succombé au scorbut ?

Sans doute le froid les a paralysés, leur ôtant toute possibilité d'attraper, près de leur main, les canards peu farouches, de se nourrir de leurs œufs, qu'on trouve entre tous les cailloux. Sans doute aussi n'ont-ils pas su trouver, cachés sous la neige, ces lichens que les rennes, eux, savent découvrir, et pas non plus cette espèce d'oseille naine que je rencontre de place en place.

Je précise que j'ai trouvé au Spitzberg une espèce d'oseille qui me paraît parfaitement comestible. Je l'ai goûtée ; elle n'est pas trop acide ; *elle peut fournir, à mon avis, une verdure susceptible d'empêcher, ou d'atténuer, les méfaits dont est responsable l'alimentation carnée et conservée en cet endroit défavorisé de la terre.*

Les auteurs que j'ai lus me paraissent ignorer la présence de cette verdure.

Pierre Goemaere dit qu'au Spitzberg « aucune flore ne se rencontre, à part quelques mousses et lichens dont se nourrissent les rennes ».

Quand, après avoir quitté Maddalena bay, nous avons visité, plus au sud, dans la baie de Green Harbour, la mine soviétique de charbon, qui est la mine la plus septentrionale du monde, j'ai demandé au médecin russe qui surveillait la santé des mineurs s'il donnait des verdures à ses hommes pour les aider à rester en santé ; je lui ai demandé s'il connaissait l'existence de cette oseille que j'avais trouvée à Maddalena bay et qui existe aussi à Green Harbour ; il me répondit qu'il ne connaissait pas la plante en question, qu'il donnait, d'ailleurs, des salades à ses hommes, mais qu'elles arrivaient régulièrement de Russie soviétique, d'Arkhangel (1).

Nous quittons le « cimetière norvégien » pour nous diriger vers un glacier, dont l'énorme masse plonge dans la mer. Comme tous les autres glaciers du Spitzberg, il provient de la couche de glace continentale qui recouvre tout le pays, l'*Inland-ice*, comme disent les Anglais, croûte formidable analogue à celle qui recouvre le Groenland.

Nous escaladons les blocs jusqu'à ce que le représentant de l'agence Bennett, à coups de sifflet stridents, nous rappelle vers le paquebot.

(A suivre.)

Dr G. D.

Prochainement : **VERS LA BANQUISE.**

(1) Je parlerai bientôt à nouveau de notre visite à la mine soviétique de Green Harbour, la mine la plus septentrionale du monde.

LA PUNITION CORPORELLE EST-ELLE UN MOYEN ÉDUCATIF RECOMMANDABLE ?

NOUS avons reçu de M. J. Bernard, naturiste, à Bois-Colombes, la lettre suivante :

« Fervent lecteur de « Naturisme », je me permets de vous soumettre le cas suivant :

« J'ai deux filles, âgées de 11 et 14 ans ; je m'efforce de les élever suivant la doctrine naturiste.

« Pour le corps, tout va bien, mais elles restent paresseuses et indolentes ; à la maison comme au lycée, il n'y a rien à en tirer.

« Leur mère essaie de réagir par des corrections manuelles — gifles ou fessées — mais tout cela demeure inopérant.

« Que faire ? Cette paresse doit-elle être considérée comme faisant partie de leur tempérament ou doit-elle être secouée par une action énergique ?

« N'y a-t-il pas d'inconvénient en général et spécialement pour la peau à prolonger une fessée ou à l'administrer avec un martinet ? Quand et comment est-il préférable d'infliger ces corrections ? Je vous remercie de... »

Etes-vous bien sûr, mon cher lecteur, d'élever vraiment vos filles selon nos directives naturistes ?

Où diable pouvez-vous avoir lu que nous érigeons la fessée, la correction, avec ou sans martinet, à la hauteur d'un moyen de dressage ?

Et comment pouvez-vous attendre de nous des directives sur la manière dont il est « préférable d'infliger des corrections » ?

Il est formel et précis que l'éducation naturiste ne comporte pas et ne peut pas comporter de corrections.

Comment avez-vous pu penser qu'une doctrine qui veut l'être fort, énergique, sage, responsable et maître de lui, toutes qualités qui nécessitent qu'il soit libre et conscient de ses devoirs, puisse être compatible avec le coup de trique et les refoulements qu'il entraîne ?

Pourquoi l'adulte est-il timide, traqueur, anxieux... ? Parce qu'on lui a dit, quand il était enfant : tu n'es bon à rien ; tu ne feras jamais rien de ta vie...

Pourquoi l'enfant est-il paresseux, inattentif, négligent, mal intentionné ? C'est, ou bien parce qu'il est malade (mais ce n'est pas le cas de vos filles, si vous leur imposez de la santé par les moyens naturistes), ou bien parce qu'il y a des erreurs éducatives. Toutes les contraintes (dont la fessée fait partie) sont des erreurs éducatives.

Je ne veux pas dire qu'un naturiste n'a jamais redressé par une claque ou même une fessée une faute commise par ses enfants, mais je dis que la contrainte ne doit pas être un procédé éducatif : l'enfant doit grandir mû par l'idée que chacun de nous obtient, dans la vie, seulement ce qu'il mérite ; que toute faute porte en elle-même sa sanction, en vertu de lois naturelles auxquelles il est impossible de se soustraire ; que la liberté de chacun a pour limite la liberté du voisin.

A vos filles vous devez apprendre :

Que si elles ne travaillent pas, elles verront leur place dans la vie, leur bonheur pris par d'autres filles qui auront fait mieux qu'elles ;

Que le travail est la grande loi du monde ;

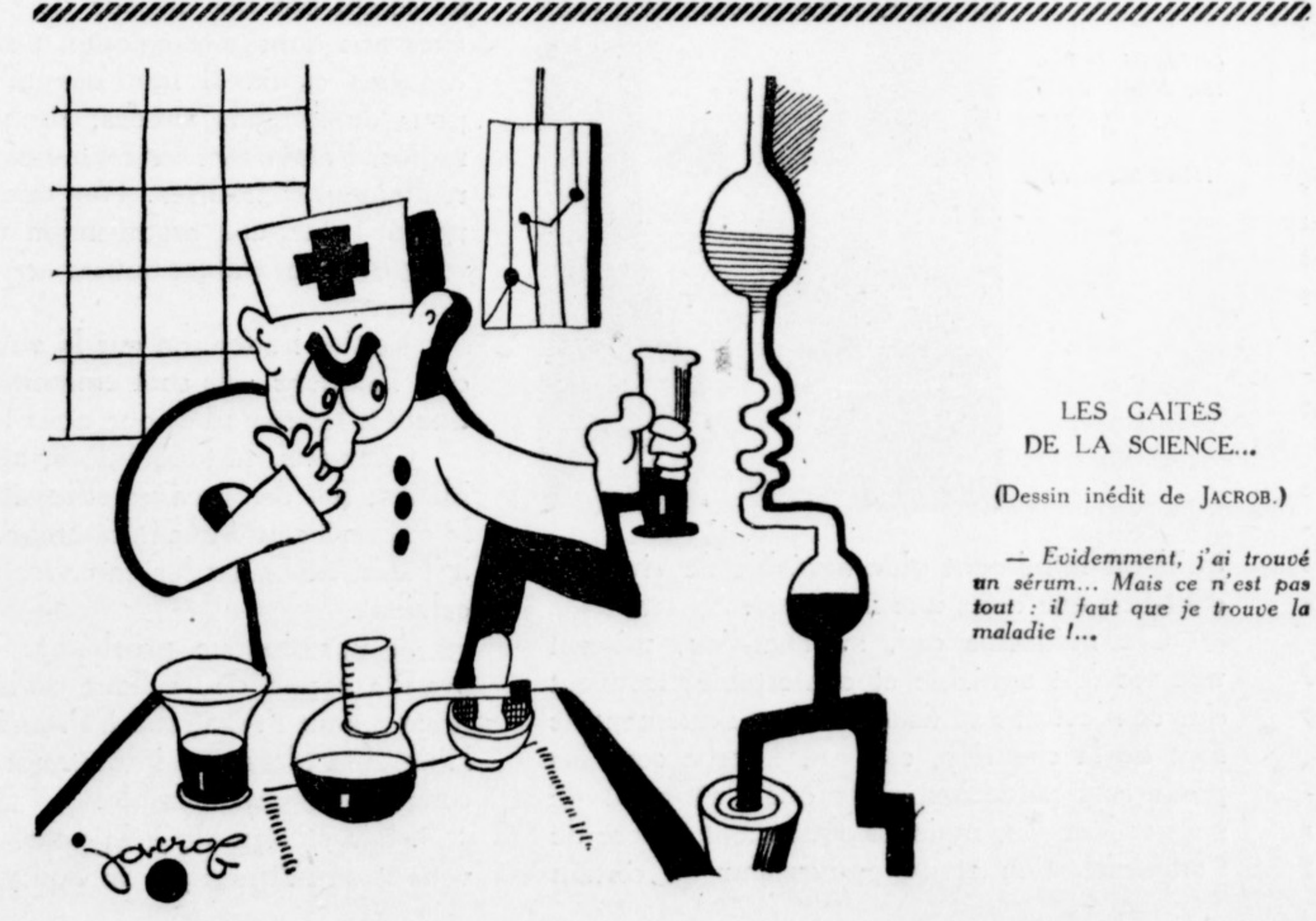
Que les parasites, dans toute l'échelle animale, sont laids, déchus du corps et de l'idée ;

A chacun la place qu'il mérite.

Montrez à vos filles ce que vous avez fait vous-même dans la vie ; montrez-leur comment travaillent les naturistes : avec joie, avec santé, avec sérénité. Les jeunes ne résistent pas à cet exemple. Quand ils semblent y résister, c'est qu'il y a, quelque part, quelque exemple inverse qui contrecarre. Au père, à la mère de savoir supprimer de la vue de l'enfant ce qui pourrait être inverse, néfaste.

Il n'entre dans le cerveau que ce que l'on y met.

Brûlez, mon cher, vos martinets. Changez votre façon, à vous, de penser, et bientôt vos filles seront de vraies naturistes.



LES GAITES DE LA SCIENCE...

(Dessin inédit de JACROB.)

— Evidemment, j'ai trouvé un sérum... Mais ce n'est pas tout : il faut que je trouve la maladie !...

Bruits et potins

L'AGE DE LA TERRE

Les milieux scientifiques de Vienne ont accueilli avec beaucoup d'intérêt les résultats des recherches faites sur l'âge de la terre par le professeur Franke, le docteur F. Hecht et Mlle Edith Kroupa. D'après ces savants, l'âge de la terre oscillerait entre un milliard 725 millions d'années et un milliard 820 millions d'années (nous donnons ces chiffres sous toutes réserves, laissant à notre distingué collaborateur, le docteur G. Simoens, le soin de les discuter).

Les expérimentateurs ont appliqué la méthode qui consiste à déterminer l'âge des roches et des minéraux d'après la quantité de matière radioactive qu'ils contiennent. Cette méthode est connue sous le nom d' « orologie » radioactive. Les matériaux examinés à Vienne avaient été détachés de diverses roches radioactives situées dans le voisinage de Winnipeg, au Canada.

■ ■ ■

COUPS DE RASOIR

Avez-vous jamais eu l'idée, ou le temps, de compter combien de fois, chaque matin, le rasoir passe sur votre visage ? D'après les calculs d'un amateur de statistiques, il faut en moyenne 180 coups de rasoir pour une seule barbe ; si nous nous livrons aux mains d'un figaro consciencieux, ce chiffre atteint 250. Par conséquent, ceux qui se rasent eux-mêmes effleurent, en un an, 65.700 fois leur épiderme à l'aide de la lame d'acier.

Le record de vitesse appartient, dit-on, à un docteur anglais, qui parvient à se raser en trente-cinq secondes ! En cinquante ans, nous consommons plus de cinquante kilos de savon à barbe, et la quantité de lames utilisées suffirait largement pour construire une mitrailleuse. L'énergie dépensée durant la même période correspond à celle déployée par un moteur de tramway pour couvrir une distance de 100 kilomètres.

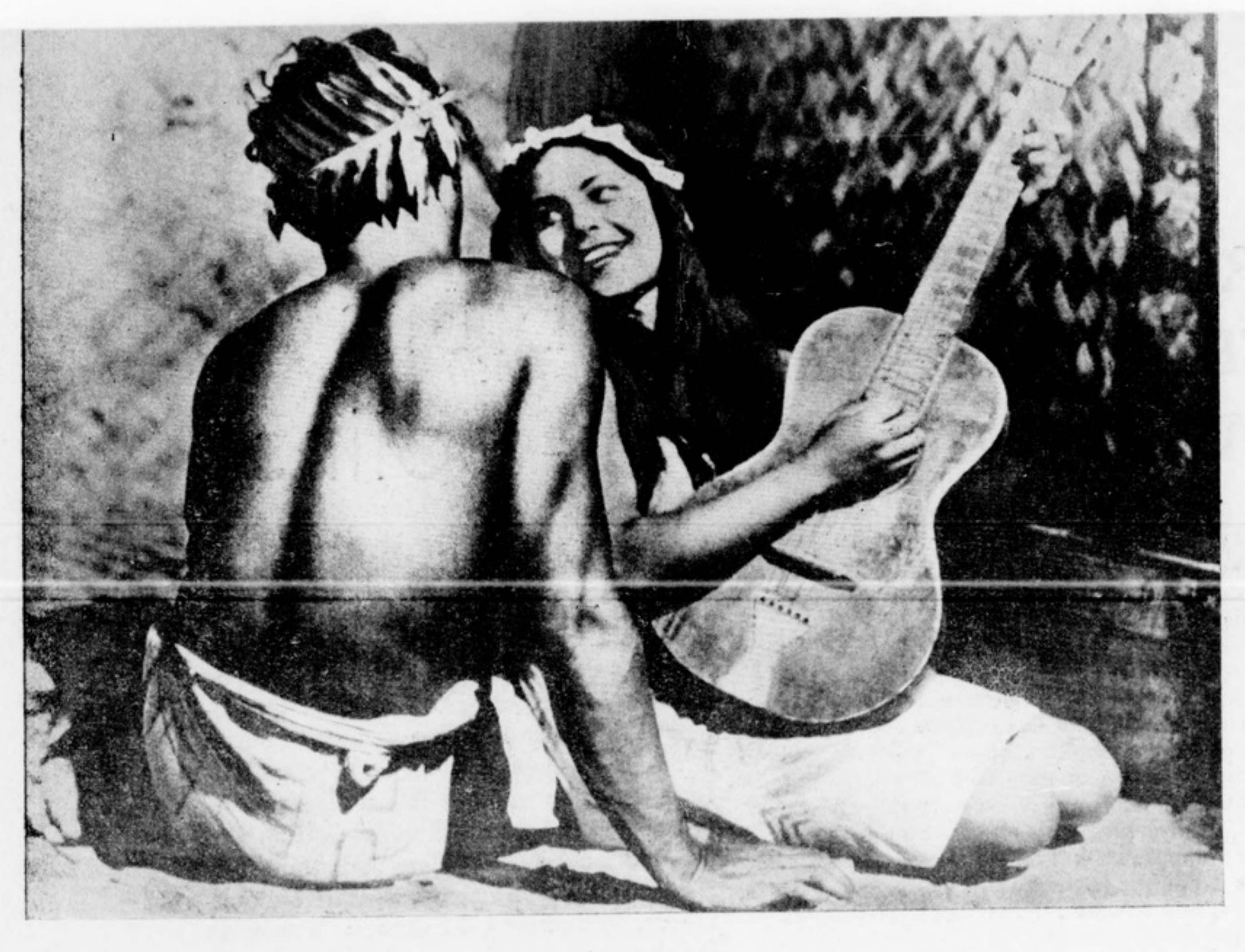
O ineffable poésie, ô sereine inutilité des statistiques...

ATTENTION !

Le prochain numéro de « Naturisme » paraîtra LE 15 JANVIER

TAHITI

PARADIS PERDU...



← Tahiti, pays de rêve et de chansons...
(Photo Paramount.)

Au bout d'une allée de palmiers, une petite église tahitienne... →
(Photo Agence Générale des Colonies.)

C'EST de la plus lointaine et aussi d'une des plus petites des colonies françaises que je vais vous entretenir quelques instants.

Les établissements français de l'Océanie sont surtout connus, en France, par le célèbre poème de Pierre Loti, qui a fait la plus admirable description des îles enchantées du Pacifique.

Cela a pu, parfois, tromper la métropole sur la situation réelle de ces terres lointaines.

Le statut des établissements français est, en effet, dans notre domaine colonial, unique. Lorsque, en 1880, le roi Pomaré donna ses Etats à la France, le Parlement français, par une loi du 30 décembre de la même année, accorda de plein droit la nationalité française à tous les anciens sujets du roi de Tahiti.

En droit, par conséquent, les habitants des établissements de l'Océanie, tout au moins dans leur plus grande partie, sont sujets français, ayant tous les avantages qui s'attachent à ce titre.

Je dis en droit, parce que, en fait, leur situation est très loin de celle qu'avait voulue le roi à l'époque où, se confiant à la France, il lui avait abandonné la pleine administration de ses sujets.

1880 ! Vous allez voir comme sont proches les dates auxquelles furent enlevés aux Tahitiens les droits que leur avait donnés le traité.

De tout temps, les Tahitiens avaient connu le suffrage universel. A l'époque où Cook et Bougainville arrivèrent dans les îles, le statut politique des habitants reposait sur ce système. Les chefs étaient élus. Les rois étaient, en réalité, des élus. Aujourd'hui, la situation n'est plus la même.

En fait, en Océanie le gouverneur est le maître absolu. Quelle que soit sa bonne volonté, quel que soit son désir de bien faire, il est trop souvent tenté d'utiliser ce pouvoir arbitraire.

Il me serait facile de trouver, dans le passé récent, des exemples nombreux de ce que j'avance.

Je n'en citerai qu'un : Il n'y a pas longtemps, un gouverneur, se promenant dans les rues de Tahiti, fit arrêter un indigène qui, venu du bout de l'île et ne le connaissant pas, avait simplement négligé de le saluer !

En Océanie, un autre problème doit être résolu, et résolu rapidement : c'est celui de l'organisation des services médicaux, si importants pour la protection de la race.

Le régime sanitaire de Tahiti est resté militaire. Chose curieuse, dans ce pays que la marine avait administré jusqu'en 1903 et qui, depuis 1903, est soumis à l'autorité civile, seule la médecine est restée militaire.

Ce n'est pas, croyez-le bien, que j'aie quelque reproche à adresser aux médecins militaires. Ce sont en général des hommes consciencieux, instruits, cherchant à faire pour le mieux. Mais, enfin, ce sont des médecins militaires, qui ne devraient pas sortir du cadre pour lequel ils ont été formés.

Les médecins militaires, en Océanie, sont nombreux, trop nombreux : ils sont huit. Et, sur ces huit, cinq restent au chef-lieu, parce qu'il est infiniment plus agréable de vivre au chef-lieu que dans une île isolée.

M. Lionel de Tastes, député de la Seine. →
(Photo Henri Manuel.)

Ces médecins qui, au chef-lieu, mènent une vie fort agréable et confortable, trouvent que ce n'est pas suffisant, et non seulement ils font de la clientèle, coupant l'herbe sous les pieds aux médecins civils qui s'efforcent de gagner leur vie, mais ils obtiennent encore de l'administration et du gouverneur un certain nombre d'emplois accessoires salariés. C'est inadmissible.

Que ces médecins militaires, envoyés dans les îles, puissent éventuellement remplir les fonctions de résident ou d'administrateur — il y en a aux Marquises qui jouent ce rôle — je l'admets. Il y en a à Raïatéa. Des médecins coloniaux militaires peuvent rendre ainsi des services considérables, en faisant de l'assistance médicale. Mais il est inadmissible qu'il y ait, dans Tahiti même, à Papeete, une organisation importante de médecins militaires qui rendent impossible l'existence de médecins civils.

A Tahiti, il y a quatre médecins civils ayant des titres importants. Il y a notamment un chirurgien qui fut un des plus grands chirurgiens de Paris, un des maîtres les plus éminents. Il y a d'anciens internes. Ni les uns ni les autres n'arrivent à vivre, parce que tous les postes officiels sont pris par des médecins militaires et que la clientèle va également à ces derniers.

La race tahitienne a peut-être besoin plus qu'aucune autre qu'on veille à son hygiène. C'est une race en voie de disparition. Le contact des blancs n'a pas donné de bien remarquables résultats en Océanie. La population a diminué dans une proportion considérable depuis notre installation.

A l'époque de Cook, ce grand navigateur indique, pour les Marquises, 200.000 habitants. Il n'y en a plus que 4.000.

Nous avons le devoir de protéger cette admirable race maori, qui disparaît peu à peu. Pour cela, il faut des médecins coloniaux qui ne soient pas des oiseaux de passage, restant trois ans dans une colonie, puis partant vers d'autres cieux. Il faut des médecins établis pour de longues années, connaissant les familles, l'atavisme, les maladies, des médecins réellement spécialisés. Tant que nous n'aurons pas à Tahiti une organisation médicale civile véritablement stable, nous n'arriverons à aucun résultat.

J'attire l'attention sur la situation tragique des Tahitiens : ils sont éminemment sensibles à toutes les maladies que nous leur apportons.

Chez eux, la tuberculose, apportée par les blancs, fait des ravages effroyables. En 1920, la grippe a causé une hécatombe. On fut obligé à Tahiti de brûler les cadavres qui s'y amoncelaient.

A une époque prochaine, Tahiti sera la grande escale de la ligne aérienne du Pacifique reliant l'Australie à l'Amérique du Sud. L'île aura alors une importance stratégique et économique considérable.

Mais je tremble à la pensée qu'un avion venant de l'Amérique du Sud y apporte quelque jour la fièvre jaune. C'en serait fini des habitants des établissements français de l'Océanie.

C'est une question à la solution de laquelle nous devons nous attacher. Nous avons le devoir de surveiller attentivement les populations que nous administrons.

Les médecins militaires coûtent 576.000 francs sur un budget d'environ 12 millions. Cette somme représente le montant des soldes, du supplément colonial, des indemnités, des voyages des médecins et de leurs familles. Et pour ce résultat que, dans la plupart des îles, les soins médicaux n'existent pas. Aux Tuamotou et à Mooréa, il n'y a pas de médecins, jamais de visite médicale.

On pourrait, à n'en pas douter, pour une somme beaucoup moindre, avoir une organisation médicale civile. Nous ne manquons pas, en France, de jeunes médecins qui accepteraient d'aller là-bas, si on leur donnait une garantie, même minimum, et qui renonceraient à se faire offrir tous les trois ans un voyage coûteux aux frais de la colonie.

En tout cas, il nous faut organiser le plus rapidement possible le service médical de l'Océanie.

■

Les Tahitiens, comme leurs compatriotes des Tuamotou, restent quelquefois une année sans posséder un centime.

Ils acceptent avec philosophie leur sort ; mais c'est une raison de plus pour que nous les aidions. Ce peuple est si attachant par des qualités qui lui sont propres, par son amour de la poésie, de la musique ! C'est un peuple qui se console de ses misères dans des chansons.

J'ai demandé récemment au ministre des Colonies de bien vouloir donner les ordres nécessaires pour qu'on n'empêche pas les Tahitiens de jouer de la musique ou de chanter. Car on en est arrivé à interdire la musique et les chansons.

Je ne sais quel gouverneur a eu l'idée géniale d'interdire de chanter, à partir de 9 heures du soir, à Tahiti. Et cependant, en Océanie, on vit beaucoup pendant la nuit.

Il faut laisser chanter les Tahitiens, les habitants de l'Océanie ; mais il faut encore les laisser s'habiller comme ils veulent.

On leur a interdit de venir à Papeete avec un pareo. On a jugé le pareo inconvenant, alors que de nombreuses Américaines se promènent dans l'île en short.

Que peut penser la population tahitienne, à qui on refuse le droit de chanter et de s'habiller comme elle veut ? N'est-ce pas avec un total de petites questions de ce genre qu'on crée dans un pays la bonne ou la mauvaise humeur !

Je me réjouis que, par suite de l'indolence et de la négligence de l'administration, Tahiti soit restée dans un état proche de la nature.

Il ne faut pas détruire cela. Il ne faut jamais entreprendre l'éducation des populations indigènes sur un autre plan que le leur.

C'est donc dans le cadre de cette civilisation qu'il faut éduquer les hommes dont nous avons pris la charge.

Il ne faut pas chercher à faire des Maoris de Tahiti, pas plus que des Annamites d'Indochine, des Français de Paris ou de Marseille, mais seulement des hommes qui, sur le plan de leur civilisation, progressent grâce à nous.

C'est ainsi qu'en Indochine nous avons quelquefois oublié qu'il y avait une civilisation plus que millénaire. Nous avons commis l'erreur de vouloir transposer la vieille civilisation annamite sur laquelle, au contraire, nous aurions dû fonder les progrès que les indigènes pouvaient tirer de notre propre civilisation.

Je demande qu'on veuille bien laisser les Maoris sur le plan où ils se trouvent. Donnons-leur seulement les moyens de se défendre contre la maladie et dispensons-leur l'instruction dont ils ont besoin. Ils seront toujours de bons et loyaux Français.

Certains gouverneurs ont cru devoir dénoncer un mouvement autonomiste. Ils ont dit qu'il y avait à Tahiti de mauvais Français. Il n'y a jamais eu de mauvais Français en Océanie. Ce sont les mauvais fonctionnaires qui les imaginent. N'oublions pas l'admirable conduite du peuple tahitien à l'époque tragique de la guerre. Dans ce tout petit pays de 25.000 habitants français, 1.200 hommes ont été enrôlés. J'ai lu souvent dans les journaux français que ce furent des engagés volontaires. C'est une erreur qu'il faut rectifier. Citoyens français, les Tahitiens doivent le service militaire comme les autres. 1.200 sont partis, 262 ont été tués.

Les compagnies tahitiennes du bataillon du Pacifique ont été rudement éprouvées dans l'Aisne et à Verdun.

Deux compagnies de Tahiti réprimèrent la révolte des Canaques en Nouvelle-Calédonie. Deux autres compagnies se couvrirent de gloire au Chemin-des-Dames.

Quand on arrive à Tahiti, il est profondément émouvant, à vingt mille kilomètres de la France, d'apercevoir, un peu partout, dans les campagnes, des hommes ayant sur la poitrine la Légion d'honneur, la médaille militaire et la croix de guerre.

Lorsque, il y a deux ans, je suis allé visiter les îles, je n'ai pu m'empêcher de dire mon émotion de voir toujours au premier rang les anciens et beaux combattants de Tahiti.

Ces hommes, qui ont deux fois la qualité de Français, par contrat et par le sang, ont bien gagné l'exercice des droits qu'ils nous réclament.

Lionel DE TASTES,
député de la Seine,
délégué de Tahiti
au Conseil supérieur des Colonies.

Un indigène, revenant de la plonge, rapporte des coraux, des huîtres, du poisson.
(Photo Agence Générale des Colonies.)



LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

Le sucre et les figues

Le sucre est un aliment à rechercher pendant la mauvaise saison, où nous avons plus particulièrement besoin de récupérer chaleur et force. Nous avons vu toutefois que le consommateur naturiste doit s'écarter du sucre en morceaux, blanc et concentré à l'extrême, parce que celui-ci arrive en dose massive dans nos organes, inerte et sans ferments, de telle sorte que le foie, qui doit en réglementer la marche, finit par perdre tout contrôle, obligeant l'économie générale à brûler incontinent, par tous les moyens possibles, ou à éliminer sans transformation cet aliment qui n'est pas naturel. Nous devons donc chercher à nous rapprocher de la nature en utilisant les fruits sucrés, parvenus par la maturation à l'apogée de leur cycle, et qui nous apportent, avec leur sucre, les ferments, les sels minéraux et tout le tissu organique qui constituent le fruit dans son intégralité. Mordre dans un fruit mûr est, incontestablement, le vrai procédé que réclament nos organes pour n'être pas violentés.

C'est, du reste, ce que font les indigènes dans les pays tropicaux lorsqu'ils mâchonnent un brin de la canne à sucre qu'ils coupent à la récolte, ou lorsqu'ils se désaltèrent en buvant la noix de coco qu'ils font tomber de l'arbre. Non seulement ils récupèrent du sucre au point de rentrer chez eux, à la fin de la récolte, la mine rebondie, mais aussi ils font une cure de diurétiques qui nettoie les voies de l'élimination. Nous pourrions en dire autant des vendangeurs qui, dans notre pays, picorent le raisin tout en le cueillant. Ainsi donc le sucre, dans la nature, n'est ni concentré à l'extrême, ni simple, mais au contraire très complexe, et liquide comme une sève.

En cette saison, nous ne connaissons guère que le jus de raisin frais qui puisse nous donner la totalité du jus sucré du fruit mûr ; nous devons donc prêter une attention d'autant plus grande aux fruits secs, mais mûrs, dont nous devons apprendre à faire un large emploi.

A ce point de vue, la figue est un fruit remarquable, qui mérite d'être mieux connu.

Notons d'abord qu'elle prospère dans les pays largement insolés. Or, la maturation est affaire de soleil, et il n'y a pas de sucre sans maturation. Chacun de nous sait que la qualité du vin, par exemple, tient à l'abondance de l'insolation pendant la belle saison. C'est sous le soleil ardent de Provence que mûrit le raisin qui fait le jus de raisin frais, si riche en sucre végétal. La figue est un des fruits les plus représentatifs du climat méditerranéen et, pour cette raison, elle représente, pendant les vilains mois, une véritable provision de soleil.

Le fait capital, sur lequel il convient d'insister, est que la figue, comme du reste la datte, le pruneau, le raisin, et même l'amande, est un fruit qui conserve sa peau, ne se laisse pas décortiquer, et que cette peau joue un rôle de toute première importance dans le phénomène de la dessiccation du fruit. Cette peau est une paroi mince, poreuse, et, pour dire le mot, osmotique, qui est la cause d'échanges extrêmement importants entre l'intérieur du fruit et le monde extérieur. Le fruit sec est un être qui a énormément respiré avant de devenir sec, et il n'est pas douteux qu'il continue toujours de respirer, car il est capable, sous l'influence d'une chaleur humide, de reprendre son ancienne forme.

Cette membrane osmotique établit constamment, mais surtout au moment de la dessiccation, des échanges entre l'intérieur du fruit et les éléments chimiques extérieurs, notamment l'oxygène, l'hydrogène et l'azote, lesquels, sous l'action des ferments, viennent changer substantiellement la composition du fruit, à tel point que le fruit frais, et le même fruit une fois sec, n'ont plus la même composition.

Les fruits sont toujours gorgés d'eau de végétation dans une proportion qui oscille entre 80 et 90 %. Or, cette eau de végétation a ceci de remarquable que, en s'évaporant au travers de la paroi osmotique, elle fait place à une beaucoup plus grande quantité d'hydrates de carbone, et notamment de sucre. Une figue comporte, à l'état frais, une proportion de 4 % de sucre, et, à l'état sec, presque 50 %. A ce point de vue, la figue est tout à fait remarquable, car il n'est pas d'autre fruit pouvant lui être comparé, bien que tous les fruits séchant dans leurs peaux présentent le même phénomène à des degrés variables.

Nous touchons ainsi du doigt un phénomène naturel qui doit nous apprendre à respecter l'eau de végétation contenue dans les fruits aussi bien que dans les légumes. Cette eau, qui, par osmose, finit par devenir sucre, a donc des qualités qu'il faut savoir utiliser. C'est bien pourquoi le jus de raisin frais est la meilleure utilisation que l'on puisse faire du fruit « intégral », avec tout son sucre à l'état liquide.

Il est en tout cas précieux de constater que la figue, comme la datte, est presque « tout sucre », et que, en séchant, la figue nous apporte en abondance une qualité supérieure de sucre.

Ceci nous apprend aussi que la figue doit être saine dans sa peau et propre, car seule une peau propre peut respirer. Il ne faut pas confondre, en effet, le sucre qui fait des petites perles sur la peau du fruit, avec la farine bien inutile que certains croient judicieux d'étendre généreusement afin d' « améliorer » la présentation du fruit. L'alimentation naturiste doit donc se préoccuper de la qualité du fruit et des soins avec lesquels celui-ci a été récolté et mis en boîte.

En la saison actuelle, où les fruits deviennent de plus en plus rares, la figue doit être notée comme pouvant jouer un rôle important dans notre alimentation quotidienne. Nous ne savons pas consommer les fruits, en France, et nous dédaignons trop ces fruits humbles : figues, amandes, raisins, pruneaux, etc., que, dans les campagnes de Provence, on appelait « mendiants », parce qu'ils étaient donnés sans regret, en raison de leur abondance, aux mendiants qui ne connaissent pas la grasse chère. En fait, ces « mendiants » sont remarquables par leurs qualités physiologiques, et doivent, bien au contraire, retenir notre attention.

En Espagne, où la figue est récoltée en grande abondance, on confectionne des « pains de figues » constitués de figues pressées avec des amandes. C'est là une excellente idée, car l'amande est un remarquable fruit sec à de nombreux points de vue, mais surtout en raison de son ferment, l'émulsine, qui contribue puissamment à la transformation du bol alimentaire. Figues et amandes se marient très bien ensemble, non seulement au point de vue du goût, mais aussi par leurs qualités complémentaires. De plus, les figues sont un remarquable régulateur de l'intestin, et c'est une fort bonne pratique que d'en manger le soir en se couchant.

La figue est, à cette époque de l'année, tout à fait représentative de l'alimentation du naturiste : saine, frugale et vivante.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

POUR LES ENFANTS MALHEUREUX

La crise profonde qui continue à sévir plonge dans la misère des milliers de familles (travailleurs manuels et intellectuels, mères veuves ou abandonnées).

Emu par la détresse des enfants qui souffrent du froid, de la faim et sont menacés très gravement dans leur développement physique, moral et intellectuel, le Comité français de Secours aux enfants (10, rue de l'Elysée, Paris-8e) lance un vibrant appel en faveur de ces innocentes victimes.

Les fonds reçus seront transformés en vivres et vêtements, remis aux familles sous le contrôle des Assistantes sociales.

Hâtez-vous d'envoyer votre obole au Comité français de Secours aux enfants, 10, rue de l'Elysée, Paris-8e. Chèques postaux : Paris 384-65.

LA PAGE DU MALADE

LE JEUNE, PUISSANT MOYEN DE GUERISON

DEMANDE. — *Ducrez, ex-malade amélioré par la méthode naturiste. — Voici un sujet qui, je crois, intéresserait beaucoup de lecteurs de Naturisme : La guérison des maladies par le jeûne. Je me permets donc de vous poser la question suivante :*

Que pensez-vous, et que pouvons-nous retenir des principes d'hygiène alimentaire exposés par le docteur américain E. H. Dewez, dans son livre écrit en 1899 : Le Jeûne qui guérit ?

L'auteur y préconise :

1° Pour les bien portants, le système des deux repas, c'est-à-dire pas de petit déjeuner. L'estomac restant libre environ quinze heures, depuis le repas du soir jusqu'au lendemain midi, débarrasserait le cerveau de toute fatigue alimentaire ; l'organisme, de ce fait, emploierait sa force à régénérer le corps humain ;

2° Pour les malades souffrant de maladies aiguës ou chroniques, le jeûne complet de huit à cinquante jours produirait le retour à la santé ; ce retour se manifesterait par l'apparition d'une vraie faim et le nettoyage de la langue. L'auteur cite des guérisons obtenues dans des cas tels que : trouble du cerveau, hydropisie, obésité, catarrhe chronique du nez, de la gorge, des bronches ; ulcère de l'estomac, fièvre typhoïde, dépression mentale et physique, etc.

L'auteur préconise également de boire peu pendant le jeûne, pour ne pas fatiguer les reins.

Un jeûne de trois semaines ou un mois peut-il déminéraliser le corps humain ?

Dans cette période des fêtes de Noël et du jour de l'An, où les excès alimentaires sont de règle, un petit jeûne pour ceux qui aspirent à un peu plus de santé serait, me semble-t-il, indiqué.

Dans l'espoir de lire votre avis si autorisé...

Réponse. — Comme vous avez raison, mon cher lecteur, de poser la question du jeûne thérapeutique, en cette époque de l'année où à peu près tout le monde s'empoisonne par des festins désastreux. Il est une époque de l'année où les médecins ne se plaignent habituellement pas de la crise, c'est celle qui suit le Nouvel An. Les agapes de fin d'année en sont la cause. Les enfants font de l'infection intestinale, de la congestion hépatique, de la fièvre, de l'insomnie et cent autres misères parce qu'on les a bourrés de crottes de chocolat, de bonbons de toutes sortes, de charcuterie. Tout le monde adore les enfants, tout le monde les veut en bonne santé, et, pourtant, on leur apporte le sac maléfique orné de faveurs et parfumé qui les conduira invariablement à la consultation médicale. Trop heureux encore s'ils ne sont pas brutalement couchés par l'attaque d'appendicite qui se termine sur la table d'opération.

Quant aux adultes, ils ne sont pas plus épargnés que les enfants : attaques de goutte, de rhumatisme, d'anémie, d'entérite, de gastrite, de congestion hépatique, de fatigue de toutes sortes se multiplient en cette saison de l'année. Si je disais que même à l'Institut Naturiste — dont les malades sont pourtant des gens beaucoup plus raisonnables que les autres — l'augmentation des troubles dus à la gourmandise est nette et précise chaque année après le Nouvel An.

La crise n'empêche pas de se surnourrir !

Bref, répondons au naturiste Ducrez :

Ce que nous pensons de l'effet du jeûne comme moyen thérapeutique ?

Nous pensons que le jeûne est, non seulement un bon moyen thérapeutique, mais qu'il est, vraisemblablement, le meilleur de tous les moyens thérapeutiques.

Il est le seul moyen qu'emploient les animaux pour se guérir de n'importe quoi.

Quand un animal est souffrant, il se couche et ne mange pas.

Si le jeûne n'était pas un moyen thérapeutique de premier ordre, tout animal mis dans l'impossibilité de trouver sa nourriture serait fatalement condamné à mourir. Or, en fait, c'est habituellement le contraire qui se produit : grâce au jeûne, l'animal se nettoie de ses poisons, maigrit, retrouve l'appétit et, celui-ci revenu, refait des tissus neufs.

Je me souviens avoir remis sur ses pieds une vieille malade cardiaque en pleine asystolie ; elle était mourante, sans connaissance ; elle avait reçu l'extrême-onction, avait huit à dix litres d'eau dans le ventre et des jambes en poteaux télégraphiques. Je jetai au diable les flacons de digitaline, les huiles camphrées, la digibaïne, j'empêchai la cuisinière d'entrer dans la chambre et j'interdis la moindre alimentation. Je massai le foie et le cœur. Après quatre jours, pendant lesquels j'étais resté là pour m'assurer qu'on ne glisserait rien entre les lèvres de la moribonde, celle-ci recommença à uriner ; elle était sauvée ; elle survécut quatorze ans !

Dès l'année 1911 j'ai fait, à l'Hôtel des Sociétés Savantes, une conférence à laquelle le savant Metchnikoff devait collaborer ; elle eut pour titre : « L'Art de vivre longtemps » et pour sous-titre : « Le vieillesse est une maladie guérissable » ; parmi les moyens héroïques pour vivre vieux, je citai le jeûne.

« Nous sommes tous des gavés », m'écriai-je.

Et j'ajoutai :

« La gourmandise est une des plaies de l'humanité, et j'ose affirmer, quoique le temps me manque ce soir pour le prouver, qu'elle tue journellement plus de nos contemporains que la tuberculose et le cancer et qu'elle est souvent la cause de ces fléaux. » (Compte rendu publié dans : 1re édition de « L'Art de vivre longtemps », 1912, page 51.) (1).

J'ajoutai encore :

« Le grand penseur qu'était Tolstoï a dit avec beaucoup d'à-propos : Nous mangeons trois fois plus que ne le réclame l'organisme, d'où des maladies incalculables qui raccourcissent avant terme la vie des humains.

« Hecquet se plaisait à dire aux cuisiniers de ses malades riches : Mes chers amis, je vous dois toute ma reconnaissance pour les bons services que vous nous rendez, à nous autres médecins ; sans votre art empoisonneur, la Faculté irait bientôt à l'hôpital.

« Et Senèque disait à ses contemporains : Vous vous plaignez de la multitude de vos maux, chassez vos cuisiniers. »

Je ne connais pas les travaux du médecin américain Dewez, dont parle M. Ducrez, mais je suis très partisan du jeûne, s'il est bien entendu que celui-ci est prescrit par le médecin compétent. J'ai vu des malades aggraver leur maladie en jeûnant intempestivement. Il nous arrive, à l'Institut Naturiste, d'être obligés d'augmenter la ration de gens qui — sous prétexte de jeûne thérapeutique — se faisaient mourir par sous-alimentation. La sous-alimentation, elle existe, et il n'y a pas que le maire de Cork qui soit mort de faim ; les noirs d'Afrique sont souvent sous-alimentés ; les Hindous, les Chinois le sont parfois aussi. Chez nous, on peut dire, par contre, qu'on meurt de trop manger, même dans les classes pauvres.

Je ne vois pas d'inconvénient, quand on est bien portant, à ne faire que deux repas par jour, selon la formule attribuée par M. Ducrez au docteur Dewez ; en tout cas, je n'y vois aucun inconvénient tant qu'on a de la graisse.

Pour ce qui est du jeûne complet à appliquer aux malades aigus ou chroniques, j'ai la conviction expérimentale qu'il est très utile s'il est correctement appliqué. Je ne l'ai jamais, pour ce qui me concerne, imposé pendant cinquante jours ; je n'ai jamais dépassé cinq jours. J'ajoute que j'ai, d'ailleurs, toujours permis de boire de l'eau pendant ce jeûne. En laissant boire de l'eau, on trompe la fausse faim qui tenaille ou pourrait tenailler le malade.

Plus souvent, au lieu d'employer le jeûne total hydrique, nous employons ce que j'ai appelé le rationnement qualitatif alimentaire, c'est-à-dire que nous amoindrissons la qualité nutritive de la ration (sans diminuer beaucoup la quantité) ; ainsi le jeûne est mieux toléré par le corps, qui a ses habitudes, et par l'esprit, qui tend à s'affoler — à tort d'ailleurs — quand on ne mange pas.

Dr Gaston **DURVILLE.**

(1) La 4e édition de *L'Art de vivre longtemps*, beaucoup plus complète que les premières, qui sont épuisées, est actuellement en vente ; prix : 12 francs.

Contre le bégaiement

Dans un de nos précédents numéros, nous donnions des indications sur les moyens de vaincre le bégaiement ; il convient d'ajouter quelques précisions sur la direction du travail mécanique à faire.

D'abord, encore une fois, régime naturiste.

Ensuite, créer la capacité thoracique nécessaire à une bonne respiration. Pour cela, la pratique journalière d'exercices respiratoires et d'émission de la voix nous conduira au résultat cherché et provoquera chez le sujet une certaine confiance en soi par la seule raison qu'il ne saurait bégayer en les exécutant. Cette confiance sera développée, afin d'en tirer parti au moment de la conversation.

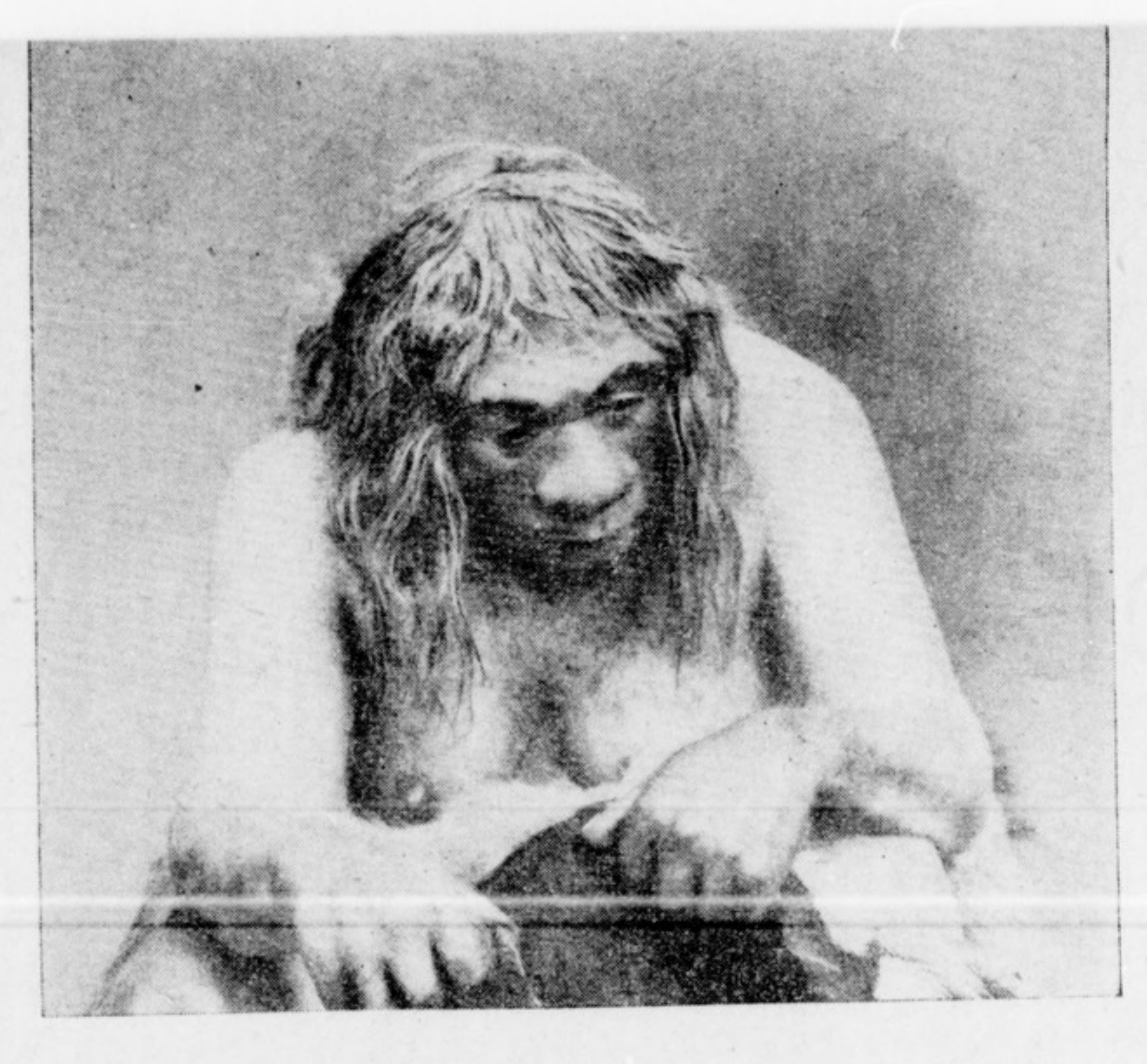
C'est l'étude pratique et détaillée des divers mécanismes concourant à la formation de la parole qui, pour une large part, préparera le sujet à la conversation.

Cette étude consiste en l'application d'exercices gymnastiques de la respiration et de l'articulation, et d'un grand nombre d'exercices de langage présentant progressivement les difficultés les plus diverses, sans oublier l'attaque des phrases, si redoutée chez le bègue.

Pour terminer, quelques exercices de vélocité doivent parachever la sécurité d'élocution.

En un mot, un sujet de persévérance moyenne arrive, avec un peu de travail, à vaincre le bégaiement et à s'évader ainsi de la solitude morale dans laquelle, souvent, il était plongé volontairement.

Jean **RABATTU.**



← *Nul doute que la lauréate du Concours de la Vénus 1935 sera infiniment plus gracieuse que cette Vénus préhistorique, figurant au Musée d'Histoire naturelle de Chicago !*

(*Photo Keystone.*)

Ce que sera le gala d'élection de la « Vénus 1935 »

C'EST à la salle Rameau (ex-salle Pleyel) qu'aura lieu, le vendredi 1er mars 1935, à 21 heures, ainsi que nous l'avons annoncé, le gala d'élection de la Vénus 1935.

De nombreuses jeunes femmes et jeunes filles nous ont déjà écrit ou sont venues se faire inscrire comme candidates. Plusieurs sont de nationalité étrangère. Voilà qui démontre clairement l'intérêt que suscite une manifestation purement artistique qui ne peut laisser indifférents ceux — et ils sont nombreux — pour qui « un beau corps de femme est le plus beau spectacle qu'on puisse imaginer ».

Afin de permettre à toutes les opinions de se manifester, le prestigieux animateur qu'est Léo Poldès, président du Club du Faubourg, donnera la parole aux membres du jury, qui pourront ainsi indiquer les raisons de leur choix. Parmi eux, citons le célèbre chroniqueur de *L'Œuvre*, G. de La Fouchardière, qui a bien voulu accepter cette délicate mission. La Beauté aura, n'en doutons pas, dans le père du *Bouif*, un juge dont l'esprit étincelant fera oublier la sévérité.

Enfin, ajoutons qu'un programme de variétés précédera l'élection. Djemil Anik présentera son école de danses d'Extrême-Orient, Karla Suschitzky son ensemble de rythmique naturiste; d'autres artistes naturistes et des vedettes aimées du public prêteront également leur concours pour ce gala.

Le troisième Concours de Beauté intégrale doit être une véritable apothéose du Beau dans ce qu'il a de plus pur.

L'appui que nous avons trouvé auprès du président du groupe de l'Art à la Chambre, M. Raoul Brandon, député de Paris, professeur à l'Ecole des Beaux-Arts; de Me Théodore Valensi, député, vice-président de ce groupe, ainsi qu'auprès des notabilités du monde artistique, prouve bien que l'élection de la Vénus moderne est devenue un événement annuel auquel s'intéressent tous ceux pour qui l'Art n'est pas une abstraction prisonnière d'un conformisme étroit.

Yvonne PICABIA.

Le Concours des lecteurs de « Naturisme »

Nous publierons prochainement les photos des concurrentes au titre de « Vénus 1935 » déjà inscrites.

C'est parmi elles que nos lecteurs auront à former une liste type en classant cinq de ces candidates par ordre de préférence.

Deux questions subsidiaires seront posées :

1° Quelle sera la candidate recueillant le plus grand nombre de suffrages des lecteurs de *Naturisme* ?

2° Quel sera le nombre de réponses parvenues à *Naturisme* ?

Le classement des participants à ce concours — doté de nombreux prix par *Naturisme* — sera effectué en se basant sur les réponses reçues. Le lecteur qui, ayant fourni la liste type résultant de l'ensemble des réponses, aura, d'autre part, désigné la candidate choisie le plus grand nombre de fois et aura, enfin, indiqué le chiffre exact ou le plus rapproché du nombre de participants au concours de *Naturisme*, sera classé premier.

Les cinq candidates choisies par nos lecteurs auront la priorité pour la présentation devant le jury.

Cependant, des inscriptions pouvant être enregistrées jusqu'au dernier moment, et *Naturisme* publiant les photographies au plus tard le 15 février, quelques candidatures autres que celles mentionnées dans nos colonnes pourront être examinées, éventuellement, par le jury d'élection.

Aux candidates

Les jeunes femmes désireuses de participer au concours de la Vénus 1935 ont intérêt à adresser dès maintenant leur adhésion à Mme Picabia, à *Naturisme*, 15 *bis*, rue Cimarosa, ou à se présenter à l'Institut Naturiste, les mardis et vendredis, de 11 heures à midi, où elles rencontreront l'organisatrice du concours.

LA CURE VÉGÉTALE

(SUITE DE LA PAGE 2.)

Certes, les partisans du classement chimique nous opposeront des objections faciles ; ils ne manqueront pas de nous dire qu'ils ont choisi le classement par application *parce que le classement familial serait trop complexe. Il y a plus de cent familles de plantes, rien qu'en France ; ceci ferait donc déjà cent chapitres. Et puis, surtout, ils diront que toutes les plantes d'une même famille n'ont pas les mêmes propriétés, et, au contraire, des plantes de familles différentes ont des actions comparables. Eh bien, là,* nous sommes obligés de n'être pas de leur avis et nous savons qu'une plante qui appartient à une famille dangereuse doit être tenue pour suspecte, même si l'on ne trouve pas en elle le produit type qui rend ses sœurs toxiques.

Quand on étudie l'action des plantes sur des gens qui n'ont pas été rendus insensibles par l'abus des drogues violentes, ou sur des gens habitués à n'user que d'aliments doux, on vérifie aisément cette assertion.

Ainsi, et malgré les objections des chimistes, nous n'hésitons pas à établir notre classification des Plantes de la Pharmacopée naturiste sur le principe familial; *ceci nous obligera à délaisser quantité de plantes qu'utilise la médecine chimique ; nous estimons que, non seulement ce n'est pas un inconvénient, mais que c'est un énorme avantage.*

Il faut simplifier la médecine ; *elle se perd dans un fatras.*

Huchard, qui fut, de l'avis de tous, un grand maître en thérapeutique, voulait réduire la Pharmacopée à vingt médicaments. Vingt au lieu de nombreux milliers ! Pense-t-on que Huchard a guéri moins de gens que les autres ?

Nous n'avons pas eu le courage de Huchard, et notre Pharmacopée naturiste comporte plus de vingt agents thérapeutiques. Est-ce un bien ? Peut-être pas. Qui sait si, un jour, nous ne simplifierons pas davantage.

Les grandes vérités sont simples, très simples.

Nous décrirons, d'abord, trois familles de plantes dont l'emploi est le plus certainement et le plus puissamment utile : les Graminées, les Labiées, les Rosacées.

Nous étudierons les deux groupes des Graminées : *les* Céréales *et les* Herbes.

Parmi les Labiées nous avons choisi vingt plantes utiles que nous appelons : les vingt Labiées du naturiste.

Parmi les Rosacées, nous étudierons les meilleures amies végétales de l'espèce humaine...

(*A suivre.*)

Drs G. et A. DURVILLE.

LA PAGE DE LA FEMME

Votre corps — Votre vêtement

Les deux exercices que nous présentons aujourd'hui sont spécialement indiqués pour l'assouplissement des articulations du bassin et des genoux. Il ne faut pas oublier, en effet, que la souplesse du bassin a, chez l'être humain, une grande importance. C'est elle qui contribue le plus puissamment à assurer à notre corps une « tenue » parfaite. Pour lutter contre une cambrure trop accentuée ou pour ramener à sa place normale un bassin exagérément porté en avant, il est indispensable de rendre d'abord aux muscles de l'aîne toute leur élasticité et toute leur marge d'extension. Nous donnerons d'ailleurs, à ce sujet, dans la prochaine « Page de la Femme », des explications complémentaires. Commencez, en attendant, à faire les exercices suivants, afin



d'être bien préparée à exécuter ceux que nous donnerons ultérieurement. — Premier exercice : Mettez-vous à genoux ; écartez vos genoux, et éloignez également vos pieds l'un de l'autre, d'une façon suffisante pour pouvoir vous asseoir par terre entre eux. Vous allez voir que ce n'est pas facile. Il est recommandé de faire cet exercice sur un tapis, pour éviter que les pieds soient endoloris. Vous sentirez nettement une forte extension s'opérer dans les muscles des cuisses et des genoux. N'allez pas déduire de cela que l'exercice est dangereux : il ne l'est nullement si vous l'exécutez sans secousse et sans brusquerie. Même si vous avez éprouvé quelque douleur en vous asseyant entre vos pieds, c'est lentement qu'il vous faut revenir à la position « à genoux », et ce n'est que lorsque vous y serez revenue que vous pourrez, à nouveau, étendre vos jambes pour vous reposer. Les mouvements brusques sont toujours à éviter lorsqu'on se trouve assise, jambes pliées, car ils peuvent, dans ces conditions, provoquer un déboîtement des genoux. Faites d'abord l'exercice que nous



venons de décrire en vous aidant avec les mains (photo 1) et en vous reposant de temps en temps, puis efforcez-vous d'exécuter le même mouvement sans l'aide des mains. Lorsque vous serez bien entraînée, mais alors seulement, faites l'exercice suivant. — Deuxième exercice : Asseyez-vous entre vos pieds et appuyez-vous sur vos mains (poignets tournés vers l'arrière). Elevez votre bassin doucement et le plus haut possible, tout en rejetant la tête en arrière pour donner plus de ligne à votre mouvement (photo 2). Exécutez ces élévations du bassin une dizaine de fois, sans hâte et sans interruption.

(*Photos* Naturisme,
posées et commentées par Mlle KARLA.)

COMMENT VOUS HABILLER AUX SPORTS D'HIVER

BIEN qu'il ne soit pas rare qu'à Chamonix, par exemple, pendant la saison des sports, le thermomètre descende, la nuit, à vingt degrés au-dessous de zéro, ce n'est nullement un paradoxe d'affirmer qu'on n'a pas froid sur la neige, quand le soleil luit.

L'atmosphère, si incomparablement pure, de la montagne, laisse aller vers l'excursionniste un maximum de rayons solaires, maximum doublé lui-même par la réverbération qui s'exerce sur la couche blanche. On a le soleil non seulement d'en haut, mais aussi d'en bas, et les rayons qui viennent d'en bas sont aussi intenses que ceux venus d'en haut ; ils sont même si intenses qu'ils donnent lieu à de véritables coups de soleil.

En évoluant au soleil, par dix degrés au-dessous de zéro, on transpire fortement, et on se débarrasse d'instinct de ses lainages.

... Etant entendu, donc, que l'on peut, aux sports d'hiver, non seulement ne pas craindre le froid à tout instant, mais encore se dévêtir partiellement et même faire du ski torse nu lorsque le soleil répand sa lumière — cette pratique est courante maintenant — comment convient-il de s'habiller quand ces conditions ne sont pas remplies, c'est-à-dire dès que le soleil disparaît ?

Cette année, le costume de ski n'est plus uniformément noir ou bleu sombre. Le beige, le gris, le brun ou un joli bleu gai se portent beaucoup ; applaudissons à cette évolution de la mode.

Par contre, un changement moins heureux a été apporté à certains costumes de ski, en ce qui concerne leur forme : les pantalons et les vestes, loin d'être aussi amples que la saison dernière, sont parfois très ajustés. Les femmes naturistes, qui veulent des vêtements à la fois hygiéniques — un vêtement trop serré est antihygiénique — et pratiques, ne suivront pas la mode sur ce point. Elles choisiront des costumes étudiés pour la commodité des gestes sportifs.

On adoptera le pantalon long.

Pantalon et veste seront de préférence en tissu imperméabilisé : la neige n'y adhère pas.

Sous la veste, le chandail de grosse laine aura un petit col roulé. Les gants seront des moufles en laine et cuir. A l'intérieur des énormes chaussures spéciales, qui se soucient plus de confort que de coquetterie, des chaussettes de laine.

Chandail, gants, chaussettes et coiffure doivent être tricotés avec la même laine de ton chantant.

Pourtant, il est chic de porter, avec le costume gris clair ou beige, des accessoires bleu marine.

Avec le costume brun sombre, des lainages orangés sont ravissants.

On cite aussi en exemple, pour accompagner un costume gris clair ou bleu :

Un sweater gris, chiné blanc, tricoté à la main bien entendu, et agrémenté de grosses



Une charmante adepte des sports d'hiver.
(Photo Keystone.)

raies horizontales en relief ; manches longues, encolure montante, drapée à la base du cou ;

Un sweater blanc, tirant sur le crêpe, en une laine nouvelle, épaisse et soyeuse d'aspect ;

Un gilet croisé, en caracul gris.

N'oublions pas le sous-vêtement de laine, indispensable pour se préserver du froid pénétrant des journées sans soleil.

... Pour le patinage : corsage, jupe courte, bas de laine, guêtres de laine, dans les teintes chatoyantes que nous avons citées plus haut.

La Fureteuse.

Deux bonnes recettes de cuisine saine

PURÉE AUX CROSNES

Blanchir ; cuire (pas trop) à l'eau salée ; bien égoutter. Pour 500 grammes de crosnes, ajouter125 grammes de pommes de terre cuites à l'eau. Passer le tout au tamis ; dessécher sur feu vif. Ajouter du lait pour ramener à consistance normale ; chauffer ; beurre en servant.

■

NAVETS FARCIS

Choisir des navets ronds à col violet ; les peler ; les blanchir 8 à 10 minutes ; les égoutter ; cela fait, les creuser avec une cuiller à racines, et, avec la pulpe retirée, préparer une purée à laquelle on ajoute une égale quantité de purée de pommes de terre. Garnir les navets avec le mélange ; mettre dans un plat creux ; mouiller avec bouillon de légumes. Saupoudrer de parmesan râpé et de chapelure. Gratiner au four.

Les gens qui tolèrent mal le navet pourront farcir avec purée de pommes de terre seule, ou encore avec du riz à l'eau, ou avec mélange de riz et épinards, ou riz et chicorée.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

Le Conseil d'administration de la Société Naturiste a décidé de convoquer les membres de l'association en *Assemblée générale ordinaire et extraordinaire* dans la deuxième quinzaine de janvier.

Ces assemblées auront lieu le lundi 21 janvier, à 21 heures, grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6e).

Voici l'ordre du jour de ces deux assemblées :

1. Assemblée générale annuelle

(Ouverture à 21 heures précises.)

Lecture et approbation du procès-verbal de la dernière assemblée générale ;
Rapport sur les travaux du Conseil ;
Rapport du Commissaire aux comptes et quitus du Trésorier ;
Election d'un Commissaire aux comptes et d'un Commissaire suppléant pour le prochain exercice ;
Bail accordé à la Société Naturiste par le Syndicat des Copropriétaires de Physiopolis ;
Etude du budget du prochain exercice ;
Modifications dans la composition du Conseil et nomination des Conseils de direction et de discipline (en cas de vote des nouveaux statuts).

2. Assemblée générale extraordinaire

(Ouverture au milieu de l'assemblée générale ordinaire)

Modifications aux statuts (concernant notamment la modification des pouvoirs attribués au Conseil d'administration, la nomination d'un Conseil de direction et d'un Conseil de discipline, le changement de date de convocation de l'assemblée générale annuelle, etc.).

■

L'assemblée générale extraordinaire ne pouvant avoir lieu valablement que si le quart au moins des membres inscrits sont présents ou représentés, nous insistons vivement auprès de tous les sociétaires pour qu'ils assistent à cette réunion.

POUVOIR

à retourner aux Drs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16e, avant le 15 janvier.

Je soussigné ....

.... *membre de la Société Naturiste*

(Carte No ......*), donne par les présentes pouvoir à* ....

d'assister en mes lieu et place aux assemblées générales ordinaire et extraordinaire du 21 janvier 1935, de prendre part à tous votes sur les sujets valablement portés à l'ordre du jour, de signer toutes feuilles de présence, de prendre toute décision, de substituer et généralement de faire tout le nécessaire.

Paris, le ....

Signature :

(La signature doit être précédée de la mention manuscrite : « Bon pour pouvoir »).

Le présent pouvoir n'est valable qu'accompagné de la carte (rose ou bleue, millésime 1934) du membre représenté.

A DÉCOUPER EN SUIVANT LE POINTILLÉ.

Les membres empêchés de se rendre aux assemblées du 21 janvier sont instamment priés de se faire représenter par un sociétaire régulièrement inscrit. Ils devront, à cet effet, lui remettre le « pouvoir » ci-contre, rempli et signé, en même temps que leurs cartes (roses ou bleues).

Les membres qui désireraient se faire représenter à ces deux assemblées par les docteurs Durville sont priés de remplir le « pouvoir » au nom de l'un d'eux et de le retourner, en même temps que leurs cartes, avant le 15 janvier, dernier délai, aux docteurs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e).

Tout pouvoir non accompagné de la carte rose ou bleue, millésime 1934, sera nul et non avenu.

Nous rappelons que seront seuls admis aux assemblées du 21 janvier les sociétaires ayant régulièrement acquitté le montant de leur cotisation (art. 11), c'est-à-dire qui seront porteurs :

Soit de la *carte rose*, millésime 1934 ;

Soit de la *carte bleue*, millésime 1934.

Les cartes *jaunes* (pupilles, presse) ne seront pas admises.

Les portes seront ouvertes à 20 heures précises. Les sociétaires devront obligatoirement remettre leurs cartes au contrôle en signant la feuille de présence. Les fondés de pouvoir devront déposer leurs pouvoirs en même temps que les cartes des sociétaires qu'ils représentent.

Les portes seront fermées à 21 heures précises. Après 21 heures, aucun membre de l'association, même régulièrement porteur de la carte, ne pourra plus accéder à l'assemblée.

Au contrôle, les secrétaires de l'association se tiendront à la disposition des membres désireux de renouveler leur cotisation et de recevoir la carte millésime 1935.

■

L'assemblée générale des Copropriétaires de Physiopolis, que nous avions eu l'intention de convoquer le même jour que l'assemblée de la Société Naturiste, aura lieu ultérieurement.

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15e). Elles sont rigoureusement payables d'avance.

La ligne d'environ 50 lettres signes ou espaces : 5 francs

Pour les annonces domiciliées au bureau de la revue, une somme de 2 francs sera perçue, en plus du prix de l'insertion, pour frais de bureau.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe TIMBRÉE *portant le numéro de l'annonce (ce numéro doit être inscrit* AU CRAYON, *afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de Naturisme. Les réponses ne remplissant pas ces conditions ne seront pas transmises.*

La direction se réserve le droit de refuser ou de modifier toute annonce qui ne cadrerait pas avec le programme de la revue.

Toute « Petite Annonce » doit parvenir à l'imprimerie de Naturisme, accompagnée de son montant, au plus tard huit jours pleins avant la date de l'insertion, à 9 heures.

VENTES

A VENDRE, Ile du Levant, deux parcelles contiguës, 2.050 mètres, situation unique bord de la mer, payées 10.000 fr. plus 1.250 fr. pour voirie. Suis disposé à sacrifice. — Faire offre à *Naturisme*, no 585.

PETITE TABLE OUVRAGE anc., en bois de plaq., Louis XVI, à vdre. S'ad. 2, r. d'Alleray, 1er ét. à droite.

GROUPEMENTS NATURISTES

Région Ouest, Bretagne. Aux naturistes, végétariens, fruitariens. Pour se grouper, se connaître, camper et envisager la création d'un camp naturiste 1935. — Ecr. à *M. Alfred Goron, à Beaucé, près Fougères (Ille-et-Vilaine)*. — Joindre un timbre pour réponse.

JEUNE FILLE, 28 ans, cherche camarades pour faire sports le jeudi. — *Naturisme*, no 594.

MARIAGES

JEUNE HOMME, 23 ans, pauvre, mais sportif et naturiste convaincu, cherche jeune fille pauvre et ayant mêmes goûts pour le seconder dans l'exploitation d'une petite ferme, région Pyrénées. — *Naturisme*, no 590.

J. fille nat., 25 ans, sér., cultiv., sport. (sit. ann. 16.000 env.), dés. conn.v. mar., j.h. sér., bne santé. *Nat.*, 595.

ALIMENTATION NATURISTE

HUILE D'OLIVE pure, 1re pression à froid, avec toutes les vitamines du fruit. Nouv. récolte : 5 et 10 litres, 42 et 78 fr. franco domicile. — Echantillon gratuit. — *R. Schwilden, 3, rue de la Turbine, Marseille.*

100 BANANES MURES SECHES **25** fr. fco
LE PARADIS DES FRUITS, à *Marseille*. (C. c. 270.83)

PRUNEAUX récolte 34, caisse 5 et 10 kil., 26 et 49 fr. fo gare destinat. *Echant.* 1 *fr.* Ch. post. 104-63, Toulouse. — *Roger Fort, Réalville (Tarn-et-Garonne).*

MIEL DES ALPES de nos ruchers, situés en pleines lavanderaies. Seaux : 3, 5, 10 kilos, 35, 56, 104 fr. fco dom. Ech. 1 fr.— *Empereur, St-Saturnin-d'Apt (Vaucl.)*

10 Kos AMANDES SECHES DOUCES **39** fr. fco
LE PARADIS DES FRUITS, à *Marseille*. (C. c. 270.83)

Dattes, figues, amandes 1er choix, nouv. récolte, aux plus bas prix. *N. Schwilden, 3, r. Turbine, Marseille.*

SENSATIONNEL ! Le Miel « SÉLECTA », le meilleur par sa qualité, devient le moins cher par son prix. Seaux 3, 5, 10, 20 kilos : 25, 40, 75, 140 fr. fco. C. ct Bx 27094. *A. Lalanne, apic., Lamonzie-St-Martin (Dgne).*

Les Oliveraies du Val-d'Or, *Salon-de-Provence* expédient leur **HUILE D'OLIVE VIERGE,** jus naturel du fruit mûr, première pression à froid, non raffinée. Le postal de 5 litres : 46 fr. ; de 10 litres : 86 fr. Leurs amandes de Provence (liquidation de récolte 1933 : les 10 kilos, 50 fr. ; les 5 kilos, 28 fr.). Olives noires ou vertes : 65 fr. les 5 kilos, ctre mandat poste ou chèque postal Marseille 40-14.

PENSIONS NATURISTES

PENSION DE FAMILLE naturiste à *Mougins*, 7 kil. de *Cannes (A.-M.)*. Pension complète, confort, prix modér. Repas pour campeurs. — Renseignements chez *Paul, 7, rue Montcalm, 7 — Paris* (18e).

Vaucresson (S.-et-O.), allée du Butard, Family-House « Le Nid ». Situation unique, tout confort, régime naturiste, parc, terrain de jeux. — Prix modérés. — Téléphone 11.

CHALET confort., pays ensol., vue Mt-Blanc, enneig. 4 mois, 900 m. alt., cuis. natur. ou aut., pr. camar.part. fr. 35 journ., compr. excurs., leç. ski. *Natur.*, no 592.

JEUNE HOMME distingué cherche pension naturiste à Saint-Etienne. — Faire offres à *Naturisme*, no 593.

DEMANDES D'EMPLOIS

NATURISTE, 29 ans, de toute confiance, permis auto, cherche à Paris place où utiliserait ses connaissances : dactylo, contentieux, quincaillerie, électricité, radio, photo. — Ecrire à *Naturisme*, no 591.

DIVERS

SENSATIONNEL - Lit de camp amér. compl., matelas laine et oreil., fco 99 f. Adulte 119 fr. *Les Stocks S. A.*, 54, r. Cambronne, Paris-15e. Ch. post. no 1127-09.

100 fr. chambre, peint., papiers, plaf., travail soig., pr natur. *Basil*, 14 bis, *r. Marbeuf.*

On achète bon prix, pour compléter collection, les numéros de la 5e année de « La Vie Sage » (mai 1927 à avril 1928). Faire offres à « Naturisme », 24, r. d'Alleray, Paris (15e).

BÈGUES Demander renseignements à l'INSTITUT DE PARIS — 19, rue Condorcet, 9e.—

PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris.— Du 28 décembre 1934 au 5 janvier 1935. — Rez-de-chaussée : *Au large de Singapour ; Le Tourbillon de la danse.* — Premier étage : *Byrrh-Cass gagnant ; Le Petit Jacques.*

DES MUSCLES EN 30 JOURS

NOUS LE GARANTISSONS

C'est avec juste raison qu'on nous appelle les « Constructeurs de muscles ». En trente jours nous pouvons transformer votre corps d'une manière que vous n'auriez jamais crue possible. Quelques minutes d'exercice chaque matin suffisent pour augmenter de 4 centimètres les muscles de vos bras et de 12 centimètres votre tour de poitrine. Votre cou se fortifiera, vos épaules s'élargiront. Avant même que vous ne vous en aperceviez, les gens se retourneront sur votre passage. Vos amis se demanderont ce qui vous est arrivé. Peu importe que vous ayez toujours été faible ou mince : nous ferons de vous un homme fort, et nous savons que nous pouvons le faire. Nous pouvons non seulement développer vos muscles, mais encore élargir votre poitrine et accroître la capacité de vos poumons. A chaque respiration vous remplirez entièrement vos poumons d'oxygène, et votre vitalité ne sera pas comparable à ce qu'elle était auparavant.

ET EN CENT CINQUANTE JOURS. — Il faut compter cent cinquante jours pour mener à bien et parfaire ce travail ; mais, dès le trentième jour, les progrès sont énormes. Au bout de ce temps nous vous demanderons simplement de vous regarder dans une glace. Vous verrez alors un tout autre homme. Nous ne formons pas un homme à moitié. Vous verrez vos muscles se gonfler sur vos bras, vos jambes, votre poitrine et votre dos. Vous serez fier de vos larges épaules, de votre poitrine arrondie, du superbe développement obtenu de la tête aux pieds.



NOUS AGISSONS ÉGALEMENT SUR VOS ORGANES INTÉRIEURS. — Nous vous ferons heureux de vivre ! Vous serez mieux et vous vous sentirez mieux que jamais vous ne l'aurez été auparavant. Nous ne nous contentons pas seulement de donner à vos muscles une apparence qui attire l'attention : ce serait du travail à moitié fait. Pendant que nous développons extérieurement vos muscles, nous travaillons aussi ceux qui commandent et contrôlent les organes intérieurs. Nous les reconstituons et nous les vivifions, nous les fortifions et nous les exerçons. Nous vous donnerons une joie merveilleuse : celle de vous sentir pleinement en vie. Une vie nouvelle se développera dans chacune des cellules, dans chacun des organes de votre corps, et ce résultat sera très vite atteint. Nous ne donnons pas seulement à vos muscles la fermeté dont la provenance vous émerveille, mais nous vous donnons encore l'ÉNERGIE, la VIGUEUR, la SANTÉ. Rappelez-vous que nous ne nous contentons pas de promettre : nous garantissons ce que nous avançons : FAITES-VOUS ADRESSER par le **DYNAM INSTITUT** le livre GRATUIT : **Comment former ses muscles.** Retournez-nous le coupon ci-joint dès aujourd'hui. Ce livre vous fera comprendre l'étonnante possibilité de développement musculaire que vous pouvez obtenir. Vous verrez que la faiblesse actuelle de votre corps est sans importance puisque vous pouvez rapidement développer votre force musculaire avec certitude.

Ce livre est à vous : il suffit de le demander. Il est gratuit, mais nous vous prions de bien vouloir joindre 1 fr. 50 en timbres-poste pour l'expédition. Une demande de renseignement ne vous engage à rien. Postez le bon dès maintenant pour ne pas l'oublier.

BON GRATUIT A DÉCOUPER OU A RECOPIER

DYNAM INSTITUT, Gr. 68, rue La Condamine, 14, Paris (17e).

Veuillez m'adresser gratuitement et sans engagement de ma part votre livre intitulé : COMMENT FORMER SES MUSCLES, *ainsi que tous les détails concernant votre garantie. Ci-inclus 1 fr. 50 en timbres-poste pour les frais d'expédition.*

Nom.. Adresse..

LES ÉDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Végétale, 1 vol. à 30 francs.

Ce livre étudie les propriétés des « simples » et constitue le premier essai d'une pharmacopée nouvelle : la pharmacopée naturiste. On y trouvera tout ce qu'un naturiste doit savoir de la médecine par les plantes.

Ouvrage illustré de 67 dessins de Louis Méry.

Port en sus : France, 2 fr. 50 ; Etranger, 6 francs.

Bulletin d'abonnement à

NATURISME

A adresser 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1)

à partir du premier numéro du mois de..............................

Nom :..

Adresse :..

— *Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.*

— *Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement* (1).

		France	Etranger
ABONNEMENT	Trois mois ...	12 fr.	17 fr.
	Six mois	22 fr.	30 fr.
	Un an	40 fr.	55 fr.

(Pour les recouvrements à domicile, une somme de 3 francs sera perçue en plus pour les frais.)

LES ABONNEMENTS PARTENT OBLIGATOIREMENT DU PREMIER NUMÉRO D'UN MOIS, AU CHOIX

(1) Rayer les mentions inutiles.

Pour devenir énergique, 1 vol. à 15 fr.

Troisième édition. Trentième mille.

L'éducation de l'émotivité. Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 3 fr. 50.

La Cuisine Saine, 1 vol. à 30 francs.

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits. Tout être soucieux de sa santé doit le posséder.

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 5 fr.

Pour être heureux, 1 vol. à 15 fr.

Deuxième édition. Vingt-cinquième mille.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

Port en sus : France, 1 fr. 50 ; Etranger, 2 fr. 50.

La Cure Naturiste, 2 vol. à 30 francs chaque.

Quatrième édition. Soixantième mille.

Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome 1 étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Le Tome 2 étudie la Cure d'eau, la Cure de mouvement, la Cure morale. Deux forts volumes de 360 pages chacun, sous belle couverture en couleurs.

Port en sus : France (1 volume) 2 fr. 50, (2 volumes) 4 fr. 50 ; Etranger (1 volume) 6 fr., (2 volumes) 12 fr.

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies physiques et mentales.

Port en sus : France, 2 fr. ; Etranger, 5 fr. 50.

En vente à « Naturisme » et dans toutes les librairies.

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE DES ILES D'OR

Les docteurs Gaston et André Durville rappellent aux actionnaires de la Société d'Entreprise des Iles d'Or qu'ils acceptent en paiement, au pair (100 francs par titre), les actions de la Société, pour toutes les opérations qui leur sont personnelles.

Les actionnaires de la Société d'Entreprise peuvent donc utiliser leurs titres pour acquérir un terrain à Physiopolis ou à Héliopolis, recevoir des soins à notre cabinet, acquérir nos ouvrages, s'abonner à notre revue, etc.

Docteurs G. et A. DURVILLE.

Imprimerie de Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

Le Gérant : Auguste CHAUVETON.